Гиподинамия:

что делать, если нечего делать?

Жизнь современного человека, конечно, стала более комфортной и удобной, чем раньше. Технический прогресс заметно облегчил нам жизнь: транспорт, который нас довозит до нужного места, бытовая техника, которая все делает за нас. Нам даже не надо напрягать свое тело, чтобы что-то сделать – достижения технического прогресса все делают за нас. Таким образом, наше тело, которое большую часть времени находится в спокойствии, начинает терять свою легкость и гибкость. Хорошая новость: борьба с гиподинамией возможна, если вы готовы немного изменить обстановку

 и бытовые привычки.



Иной раз выполнить и даже перевыполнить норму физической активности помогает сама планировка квартиры. Подиумы, ступени, длинные коридоры и изолированные комнаты – те самые спорные особенности интерьера, которые усложняя планировку, одновременно позволяют держать

тело в тонусе.

Никогда не разговаривайте по телефону сидя/лежа – старайтесь ходить. Это отлично работает в офисе, но можно попробовать и дома.

У вас крошечная квартира и «некуда ходить»? Когда вы гладите, стоите у плиты, чистите зубы – делайте приставные шаги, приплясывайте. Включите упражнения в быт: пока кофе закипает, можно сделать пять приседаний.

Заведите специальное «неудобное» место для зарядки телефона. Пусть вам приходится вставать каждый раз, когда пришла sms.

По тому же принципу работает и реальная гимнастика на работе при сидячем образе жизни: пройдитесь ногами до бухгалтерии, помогите разгрузить товар, обедайте в дальнем кафе. В общем, всякий раз заставляйте себя двигаться больше.

***Кроме пеших прогулок держать тело в тонусе помогает частая смена поз.***

Если на кухне есть стойка или остров, за ними можно работать стоя – замечено, что в таком положении проще думать и писать.

Домашняя работа – лучшее средство от гиподинамии. Поэтому оптимизацию шкафов не стоит превращать в смысл жизни: иногда полезнее наводить в них порядок время от времени. Тем более что организация хранения сродни акту медитации: методично складывая футболки и подбирая пару для каждого носка, вы не только двигаетесь, но и приводите мысли в порядок.

Пылесосьте сами. Воспринимайте это не как повинность или время, потраченное впустую. За десять минут вы потратите 70 ккал, если будете мыть полы шваброй, 110 ккал – если почистите вручную ванну и раковину, около 80 ккал – если вытрете пыль с мебели. Если ваша уборка длится больше десяти минут, то это уже тренировка.

*По возможности (если для этого есть минимальные навыки) выполняйте мелкий ремонт по дому. Красьте, клейте, прибивайте. Конечно, это не так интересно, как вечер перед телевизором, но, как минимум, разнообразит семейные будни.*