Гиподинамия (от греческого hypo - внизу и dynamis - сила) - ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Медики называют синдром гиподинамии болезнью века и оборотной стороной прогресса. Справедливость такого утверждения, к сожалению, очевидна. Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить нас от любой физической нагрузки. В нашем распоряжении машины, поезда и самолеты, чтобы без малейших усилий перемещаться на огромные расстояния.

Современные грузоподъемные механизмы дают возможность человеку поднимать гигантский вес простым нажатием нужной кнопки. Удобства, которые предоставляет человеку совершенная техника, трудно переоценить, но нет плюсов без минусов. Избавленный от необходимости тяжелым физическим трудом добывать себе пропитание, человек все больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. У многих из нас вся физическая нагрузка ограничивается дорогой от подъезда до собственного автомобиля. Наши мышцы лишаются необходимой тренировки, слабеют и постепенно атрофируются. Слабость мышечной ткани отрицательно сказывается на работе всех органов и систем организма человека, нарушаются нервно- рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда. Вот почему, прямым следствием гиподинамии является расстройство деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, нарушение обмена веществ и нередко ожирение.

Во всех цивилизованных странах врачи и ученые давно уже бьют тревогу, обеспокоенные ростом количества полных людей всех возрастов, включая детей и подростков. Многие врачи связывают с ожирением увеличение числа сердечно-сосудистых заболеваний и снижение средней продолжительности жизни человека в развитых странах. Превратить прогресс из скрытого врага в друга и союзника - первостепенная задача современного человека. Во всем цивилизованном мире ширится движение за здоровый образ жизни. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья человека. Однако посещать тренажерные залы и бассейны способны далеко не все. Многим не хватает времени или средств на серьезные занятия спортом.

Однако существенно укрепить свое здоровье возможно и с минимальными затратами, и такая возможность есть у каждого. Ученые пришли к выводу, что даже 30-минутная ежедневная физическая нагрузка способна значительно снизить риск возникновения ожирения и других сопутствующих заболеваний у людей, ведущих сидячий образ жизни. Таким образом, чтобы уберечь себя от множества болезней, связанных с гиподинамией, достаточно просто ежедневно проходить пешком 2 км или подниматься на пятый этаж без лифта или просто делать утреннюю зарядку. Любители танца могут не только поднять себе настроение, но и значительно укрепить свое здоровье, просто танцуя под приятную ритмичную музыку хотя бы по 20 минут в день. Попробуйте приучить свое тело к ежедневным физическим нагрузкам, и уже через два месяца вы заметите перемены к лучшему. Первой отреагирует Ваша нервная система, ведь двигательная активность всегда была и остается самым надежным способом успокоить расшалившиеся нервы. Вы обязательно обратите внимание на свои подтянувшиеся мышцы и здоровый цвет кожи. Таким образом, не прибегая к длительным тренировкам, Вы сможете существенно улучшить здоровье и избежать многих серьезных заболеваний.

В сохранении и укреплении здоровья важную роль играют правильное сочетание труда и отдыха, рациональное питание, закаливание организма и физическая культура, являющиеся мощными оздоровительными факторами. Особое значение имеет физическая активность, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма.

В настоящее время очень актуальна проблема гиподинамии. Под гипокинезией и гиподинамией понимают недостаточность функционирования мышечной системы человека. Гипокинезия означает уменьшение двигательной деятельности с ограничением пространственных характеристик движения, а гиподинамия – уменьшение силы сокращения мышц. В обычных условиях эти состояния, как правило, сочетаются.

Гиподинамия представляет собой особое состояние организма, вызванное длительным ограничением мышечной активности. По своей выраженности и последствиям оно может быть различным, и обусловлено условиями работы человека, длительностью и степенью недостаточности мышечных нагрузок. Гиподинамия в сочетании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний. Она сопровождается снижением общей работоспособности, что обуславливается уменьшением легочной вентиляции и снижением газообмена в организме. Масса и объем мышц снижаются, в них наблюдаются выраженные дистрофические изменения, уменьшается содержание миоглобина и гликогена, происходит изменение сократительного аппарата, мышечного тонуса, и, как следствие, ослабление выносливости.

Вследствие уменьшения нагрузки на сердечнососудистую систему оказывается ухудшенным функциональное состояние сердца, его размеры уменьшаются, работа становится менее «экономичной». Появляется учащение и снижение силы сердечных сокращений, уменьшение ударного и минутного объема крови. Длительная гиподинамия, уменьшая нагрузки на костный аппарат, сопровождается нарушением минерального и белкового обменов. Это приводит к остеопорозу и снижению прочности всей костной ткани.

Физическая нагрузка является также лучшим средством для снятия нервного напряжения. При этом минимальный двигательный режим для здорового человека, занимающегося умственным трудом, должен составлять 8-10 часов различных физических занятий в неделю.

Активные физические нагрузки особенно необходимы в детском возрасте. Поэтому занятия физкультурой в дошкольных учреждениях и школах следует считать необходимым условием для правильного развития растущего организма ребенка. У занимающихся физкультурой людей заметно укрепляется сердечнососудистая система. Сердце работает экономно, сокращения его становятся редкими и мощными. Физические упражнения оказывают большое влияние на формирование аппарата дыхания, увеличивая, в первую очередь, жизненную емкость легких. Под действием физических упражнений развиваются основные физиологические свойства мышечного волокна: возбудимость, сократимость и растяжимость, которые обеспечивают такие физические качества человека, как сила, быстрота, выносливость, а также улучшают координацию движений.

Развиваясь, мускулатура укрепляет и костно-связочный аппарат. Повышается прочность и массивность костей, эластичность связок, нарастает подвижность в суставах. Регулярные физические тренировки улучшают кровоснабжение мозга, расширяют функциональные возможности нервной системы на всех ее уровнях, нормализуют процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга.

Мышечная активность оказывает большое влияние на вегетативную нервную систему, состоящую из симпатического и парасимпатического отделов. Эти отделы управляют деятельностью всех органов. В процессе регулярных физических занятий тренируется защитная функция организма, повышается сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В сокращении мышц обычно участвуют не все входящие в ее состав мышечные волокна, а только часть их, в зависимости от величины нагрузки. Поэтому мышцы располагают большим резервом сил. Плавность движений достигается одновременной работой мышц антагонистов, действующих в противоположных направлениях.

И наконец, существует тонус мышц, наблюдающийся постоянно, даже во время полного покоя. Тонические сокращения не сопровождаются утомлением мышц, так как при этом задействованы лишь отдельные мышечные волокна. Тонус регулируется нервной системой, в основе которой лежит рефлекторный механизм.

Систематические физические упражнения приводят к перестройке функций органов и систем организма, в результате чего одна и та же работа для тренированного человека более легка, чем для нетренированного.

Система укрепления здоровья, развития и совершенствования функциональных возможностей человека требуют соблюдения постепенности и осторожности, особенно для не занимавшихся ранее физкультурой и тем более упражнениями с отягощением, к каким относится большинство тренажеров.

Одним из основных условий физической тренировки является принцип систематичности. Основные физические качества вырабатываются при многократном повторении упражнений и быстро утрачиваются с прекращением нагрузок. В этой связи для начинающих заниматься физическими упражнениями имеет практическое значение определение индивидуальной физической подготовленности. Необходимо строго придерживаться основных принципов тренировки: постепенности, систематичности, разносторонности и индивидуального подхода к занятиям.

Органы, которыми не пользуешься, постепенно атрофируются. Особенно сильно это проявляется на мышцах: их количество и качество заметно уменьшаются после полугода малоподвижного образа жизни. Надо отдавать себе отчет: то, что называется "обычным образом жизни", является совершенно ненормальным для нашей физиологии существованием. Каждый, у кого хоть раз был наложен гипс, должен помнить: после того как гипс сняли, мышцы делаются дряблыми, тонус низким, а конечность - слабой. То же самое мы производим со всем своим телом (в том числе с сердечной мышцей), отказывая телу в физических нагрузках.

Городской человек, оторванный от какой-либо активной деятельности на свежем воздухе, - явление ненормальное. Гиподинамия поражает теперь даже пятилетних детишек: ее проводники - телевидение, компьютеры, компьютерные игры. Если не остановиться (точнее, не начать двигаться), гиподинамия и ожирение станут проблемами наций номер один во всем мире. Эта сладкая парочка пришла на смену чуме и холере и действует не менее эффективно.

Во многих странах мира в учреждениях введены специальные премии для сотрудников: для тех, кто похудел, кто отказался от курения (или просто не курит), и для тех, кто посещает спортивный зал, оборудованный на фирме. Экономисты убедительно доказывают, что целесообразнее оплачивать сотрудникам занятия спортом, чем больничные листы и лечение.

В нашей стране эффективные программы по коррекции массового образа жизни "докатятся" до людей еще не скоро. В вопросах социального обеспечения и здравоохранения мы сидим в ХХ веке и пока не собираемся его покидать. Что тут поделать: карма такая у нашего государства. Но это не значит, что вы лично не сможете совершить "фитнесс-революцию" в одной отдельно взятой семье. Собственно говоря, это и есть ваша цель.

Слава Богу, есть еще недорогие и очень эффективные виды спортивной нагрузки: пробежки и прогулки, домашняя гимнастика, занятия аэробикой с помощью кассеты и пр.

Ожирение и повышенная масса тела - факторы риска для множества заболеваний. Скоро, вероятно, возникнет теория, что все болезни - или от нервов, или от ожирения. Но не так страшно ожирение само по себе, как его скромная, пытающаяся держаться в тени спутница - гиподинамия. В первую очередь следует бороться именно с ней и уже затем - с ожирением и лишним весом.

Доказано, что спортивный, подвижный полный человек будет здоровее, чем его тощий приятель, который никогда в жизни спортом не занимался. Исследования на этот счет проводились во многих институтах мира (в Англии, Италии, Франции, Америке), и везде результаты получены приблизительно одинаковые. Физические нагрузки используют для преодоления депрессии, как основной фактор для снижения доз инсулина при диабете, для нормализации уровня холестерина в крови. Три аэробные тренировки по 30 минут снижают уровень холестерина эффективнее, чем специальные препараты!

М-да. Изобретаются новые таблетки "от жиру" и "от холестерину", от повышенного давления и для успокоения нервов. Тем временем самое надежное, экологически чистое и простое лекарство "пылится" не затребованным: здоровый образ жизни и разумная диета без излишеств.

Исследования гиподинамии как социального явления позволяют решить давнюю дилемму всех худеющих. Что предпочесть? Диету или спорт? Что приносит больше пользы?

Если вам позарез нужно выбрать что-то одно, предпочтите занятия спортом. Причем это могут быть вовсе не "изнурительные тренировки", которыми нас умело запугивают.

Что касается питания, то есть простые правила, позволяющие не отказывать себе ни в какой пище, получать от нее удовольствие к месту и в умеренных количествах, а не изо дня в день и сколько влезет.

Каждое животное (и каждый ребенок) в сутки совершает множество движений. Природа запрограммировала нас на движение, мы же приматы. Во время совершения широко амплитудных движений происходит массаж внутренних органов, усиливается кровообращение, всасывание кислорода. При гиподинамии начинаются дегенеративные процессы. Изменения претерпевают суставы, сосуды, вплоть до мельчайших капилляров, все крупные мышцы, поддерживающие наш корпус в вертикальном состоянии. Доказано, что взрослый человек совершает примерно четверть общего количества движений, которое в сутки делает ребенок.

Необходима ежедневная гимнастика: не менее 1000 движений, и прогулка (или пробежка) не менее 20 минут (10 000 шагов).

Кроме этого необходимо приучить тело к ритмичному культурному движению - танцу, какому-либо виду спорта. В таком случае, хорошая координированность мышц всего тела поможет получать равномерную и дозированную нагрузку.

Приучаться к новому графику движений требуется не менее двух месяцев и только после этого утверждать, что вы втянулись. Наращивайте нагрузку постепенно: гулять можно сразу по 20 минут, а вот гимнастику добавляйте от 100 движений в самом начале по 50 каждую неделю.

Термин «гиподинамия» переводится с латинского как «малоподвижность». Сегодня это понятие является широко распространенным и даже модным, а все потому, что проблема избыточного веса не перестает быть актуальной, и гиподинамия является одной из важнейших причин его возникновения. Грубо говоря «гиподинамия» означает, что человек стал меньше двигаться, снизилась мышечная активность. «Еще бы, станешь меньше двигаться с таким-то животом!» скажут многие, и будут не правы. Сегодня в любом крупном городе беременным предоставляются все шансы для того, чтобы не заработать себе ожирение — специальная гимнастика для беременных, йога, пилатес, и так далее. Да и не обязательно ходить куда-то специально ради того, чтобы размять мышцы, достаточно и просто много гулять, или заниматься гимнастикой дома, только нужно предварительно посоветоваться с врачом и тренером, почитать соответствующую литературу, так как в своем стремлении «не толстеть» очень важно не перегнуть палку с количеством физических нагрузок.

Акушерская практика однозначно подтверждает тот факт, что гиподинамия на роды может повлиять самым пагубным образом. Да что там на роды, на сам процесс беременности, и даже на организм в послеродовой период. Гиподинамия может привести к повышенному токсикозу в первой половине беременности, к угрозе прерывания беременности, к слабости родовой деятельности, затяжным родам и уменьшению количества молока в два раза. Статистка утверждает, что у женщин с гиподинамией вмешательство в родовую деятельность составляет около 44%, что гораздо выше, чем у женщин, ведущих активный образ жизни.

Число страдающих гиподинамией людей увеличивается, и причина здесь, как ни странно, в техническом прогрессе. Судите сами: лифты, механическое производство, общественный транспорт. В больших городах жизнь более быстрая, более суетная, и поэтому на дополнительные физические нагрузки иногда просто не остается времени. От роли гиподинамии в увеличении веса многие открещиваются, однако статистика говорит о том, что каждые десять лет процент заболевших повышается на 10%, и это уже серьезные аргументы. Возникает гиподинамия когда происходит существенное сокращение энергозатрат — поднялся в должности человек, теперь большую часть дня проводит сидя в кресле и работая с документами; купил машину, стал меньше ходить пешком; сменил нервную работу на более спокойную; ну и так далее. Может возникнуть угроза ожирения в следствии гиподинамии, вызванной беременностью. Многие беременные прекращают ходить на работу, сидят дома и ничего не делают. Особенно усугубляют ситуацию родные и близкие, которые носятся с беременной женщиной и уговаривают не переутруждаться, немножко отдохнуть, полежать, посмотреть телевизор, и так каждый день. Естественно, что энергозатраты уменьшаются, а на фоне увеличения количества потребляемой пищи это грозит небольшой катастрофой в виде лишних килограммов. Поэтому не ленитесь, понятно, что беременной женщине нужен отдых и покой, но проблемы с ожирением ей тоже абсолютно не нужны, поэтому прогулки и физическая активность должны иметь место. Понятно, что гири таскать не стоит, но в том, чтобы полчаса походить пешочком, нет ничего страшного, даже более того, это полезно. Не отказывайтесь и от домашних дел — самое тяжелое, лучше переложить на других членов семьи, но помыть посуду, приготовить еду или смахнуть пыль с полок можно и самостоятельно. Во-первых, это какая-никакая, а физическая активность, а во-вторых, не даст вам окончательно разлениться, иначе после 9 месяцев безделья вернуться к нормальной жизни будет ох, как тяжело, а ведь тогда на руках еще будет ребенок, требующий постоянного ухода за собой.

Малоподвижность ведет к тому, что мышцы становятся своеобразной ловушкой для жира. Именно поэтому набирают вес бывшие спортсмены — они бросают заниматься физической активностью, какая-то часть жира не перерабатывается в энергию, а откладывается в мышечной массе. Положим, вы не бывший спортсмен, а беременная женщина, однако механизм тот же самый. Нет возможности и желания ходить в фитнес-центр и заниматься гимнастикой для беременных? Не расстраивайтесь! Физическая активность может проявляться где угодно и как угодно, в том числе и если просто заниматься обычными домашними делами. Отсутствие гиподинамии и нормальные (подчеркиваем: нормальные, а не избыточные) физические нагрузки позволят вам держать мышцы в тонусе, что весьма важно для родов эластичные мышцы позволяют родить гораздо быстрее и легче, чем мышцы с пониженным тонусом, к тому же избыточный вес гораздо легче предотвратить, чем потом с ним бороться.