

10 простых способов стать активнее без спортзала

Всемирная организация здравоохранения рекомендует нам быть активными не менее 2,5 часа в неделю. Не так уж много, но люди не делают и этого из-за отсутствия привычки, нехватки времени или сил. И это серьёзно бьёт по здоровью. Физическая активность необходима для хорошего самочувствия и долголетия: она снижает риски опасных заболеваний, включая проблемы с сердцем и сосудами, диабет 2-го типа и даже рак. Причём любая активность лучше, чем её отсутствие. Разбираемся, как набрать необходимую для здоровья норму движения даже с самым плотным графиком.

1. Делайте зарядку

Зарядка займёт у вас не больше 10 минут, но при этом поможет взбодриться и настроит на активный день. Если у вас нет времени на полноценный комплекс, вы можете сделать силовую часть, пока закипает чайник или варится.

2. Ходите пешком при любом удобном случае.

Ходьба тратит меньше калорий, чем бег, и не так эффективно прокачивает сердечно-сосудистую систему, но при этом имеет немало преимуществ для здоровья:

- снижает тягу к сладкому;
- улучшает иммунитет;
- защищает от заболеваний суставов;
- помогает бороться со стрессом и поднимает настроение.

Не обязательно отправляться в парк и проводить там несколько часов. Вы можете походить по кабинету или прогуляться в коридоре во время телефонных звонков, по дороге на работу не доехать одну остановку и пройтись пешком.

3. Поднимайтесь по лестнице

Даже спускаясь по лестнице, вы тратите дополнительные 5 ккал в минуту, а подъём требует в два раза больше — около 10 ккал в минуту. Таким образом, отказавшись от лифта, вы сможете увеличить расход калорий, не потеряв при этом много времени.

4. Используйте в магазине корзинку вместо тележки

Если вы не собираетесь закупаться на неделю, возьмите корзинку. Так вы сожжёте больше калорий и устроите неплохую тренировку для верхнего плечевого пояса. Если отправляетесь в магазин пешком, берите два пакета и распределяйте по ним продукты — так вы равномерно нагрузите обе руки.

5. Паркуйте машину подальше

Люди постоянно пытаются припарковать свой автомобиль как можно ближе к подъезду, входу в торговый или офисный центр. Перестаньте так делать: ходьба — ваш лучший друг, помните?

Оставьте машину на 100 метров дальше. Так вы получите прекрасную возможность прогуляться, сэкономите время на выискивание места, сохраните свои нервы и защитите автомобиль от случайных царапин.

6. Играйте в подвижные игры

Если у вас есть дети, значит, с вами рядом просто неисчерпаемый источник физической активности. Забудьте о том, что вы взрослый и серьёзный человек. Кому это нужно? Играть и дурачиться с детьми так весело!

Бегайте в догонялки и наперегонки, играйте в классики и снежки, лепите снеговиков, устраивайте охоту на тролля, перепрыгивайте через трещины в асфальте и цветные плитки на тротуаре.

Этот совет подходит и для людей, у которых есть собака. Ваш пёс наверняка будет в восторге от того, что хозяин активно играет с ним, а не просто заливает в телефон, мечтая вернуться на диван.

7. Растягивайтесь на рабочем месте

После того как длительное сидение признали опасным для здоровья, появились столы для работы стоя. Однако, несмотря на то что такой способ снижает кровяное давление и облегчает боли в спине и шее, нельзя считать его физической активностью: это не поможет похудеть, укрепить мышцы или улучшить осанку.