

- Никогда не поздно начать. Если у вас не получается ходить 30 минут в день, ничего страшного, лучше небольшая нагрузка, чем совсем никакой.
- Перед тем, как начать занятия, посоветуйтесь с врачом, особенно, если вы не занимались до этого физическими упражнениями или если у вас проблемы с сердцем, боли в груди, диабет, лишний вес, высокое давление и если вы курите.

Для получения информации о прогулочных секциях в вашем районе позвоните по телефону (02) 9923 4337 в главный офис Департамента по физкультуре и спорту. Можно связаться и со своим районным отделением департамента (номер телефона вы найдете во втором томе телефонного справочника (L-Z) под заголовком "NSW").

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

РЕГУЛЯРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - ЭТО ПРОЩЕ, ЧЕМ ВЫ
ДУМАЕТЕ
Regular Exercise - It's Easier than You Think

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Хотелось ли бы вам делать больше физических упражнений, на которые у вас просто не хватает времени? Считаете ли вы, что от физической нагрузки, к которой вы не привыкли, у вас будут болеть все мышцы?

Если это так, читайте дальше и вы будете приятно удивлены. Многие не делают физических упражнений, так как считают, что очень заняты и физически не подготовлены. Одна из причин - это бытующее мнение, что для того, чтобы физические упражнения приносили пользу, они должны быть интенсивными и их нужно делать хотя бы в течение получаса ежедневно.

Специалисты же считают, что не обязательно делать упражнения непрерывно в течение 30 минут. Это можно разбить на небольшие порции: например, утром вы быстрым шагом идете к автобусной остановке, в течение 10 минут прогуливаетесь днем и 15 минут вечером. Если за день набирается 30 минут умеренной физической нагрузки - желательно, чтобы это было ежедневно, - вы тем самым укрепляете свое здоровье. В зависимости от образа жизни можно спланировать свои прогулки в течение дня - вы выходите с собакой или идете за покупками, гуляете с детьми, отводите их в школу, выходите пройтись в парк или на пляж с друзьями. Можно записаться в прогулочную секцию.

Люди, которые делают это регулярно, снижают риск возникновения сердечных приступов, инсульта, диабета в зрелом возрасте. У физически активных людей понижен риск возникновения рака кишечника. Регулярная ходьба помогает контролировать вес, улучшает сон, укрепляет кости, то есть снижает риск возникновения остеопороза, болезни, поражающей многих женщин в постклимактерическом возрасте и вызывающей утончение костей.

Ходьба - это также и прекрасный способ расслабиться. Люди, проработавшие целый день, наверняка скажут, что прогулка после рабочего дня вызовет еще большую усталость. На самом же деле, после прогулки вы почувствуете себя намного бодрее.

Для того, чтобы ходьба приносила пользу, она должна быть быстрой. Но это не означает, что нужно ходить слишком быстро. Выберите ритм, при котором вы себя нормально чувствуете. Вы должны идти так, чтобы при этом вы могли свободно разговаривать. Вот, что нужно помнить:

- Одежда должна быть легкой и свободной, обувь пружинящая, без каблучков. Если вы ходите, когда уже темно, одевайте светлую одежду, чтобы водители видели вас.
- Одевайте шляпу и очки от солнца, намазывайтесь кремом "SP 15+", но старайтесь не ходить в самое жаркое время дня.
- Если вам становится трудно дышать, замедлите шаг или остановитесь.
- Не ходите сразу после еды и при простуде или температуре.
- Хорошо сделать разминку перед быстрой ходьбой. Походите медленно в течение 5 минут, поднимая и опуская руки.
- Начните с простого, как, скажем, прогулка во время обеденного перерыва. Не давайте себе сразу большую нагрузку.