

Как уговорить себя больше двигаться

Есть категория людей, у которых спорт и обычная физическая культура ну просто не приживаются. Тем не менее, они обязаны знать о том, что дефицит движений – это прямой путь к болезням, старению организма и преждевременной смерти. Особенно это касается людей, работа которых не связана с физической нагрузкой, и просто лентяев.



И все же можно и должно заставить себя больше двигаться, не посещая спортивных залов и не выделяя специального времени для гимнастики. Существуют простые способы, которые помогут это сделать.

9 хитрых способов, которые помогут больше двигаться

Предлагаемые способы помогут вам быть физически более активными, не выделяя для этого специального времени, то есть между делом, так сказать. Попробуйте, это – реальный шанс сохранить здоровье и быть в форме.

1. Приобретите браслет здоровья (шагомер)

Купите себе недорогой браслет-шагомер, или скачайте бесплатное приложение на ваш мобильный телефон [по этой ссылке](#) из Google Play.

Учеными-медиками установлено, что если человек проходит в сутки 4000 шагов и более, то риск инфаркта, инсульта, а также ожирения у него минимальный. А если ваш дисплей показывает, к примеру, всего 1000 шагов, то не надо быть семи пядей во лбу, чтобы понять, насколько вы близки к катастрофе со здоровьем, и сделать выводы.



2. Обманите свой мозг

Образ жизни создает психологические доминанты в коре мозга. В данном случае такого типа: надо бы пройтись, пробежаться, но неохота сейчас, в другой раз, не к спеху, времени жалко... и в таком роде. Именно это и мешает начать двигаться, и далеко не каждый человек может заставить себя это сделать, дать себе хорошего «пендаля».

В таком случае просто обманите свое серое вещество: нет, я все же пойду, но только совсем немножко, пару минут. И идите, ведь главное – начало, а активизирующееся кровообращение сделает свое дело. Вам понравится чувство прилива сил, и вы потратите на ходьбу или бег гораздо больше времени. А его нужно ну хотя бы 10 минут в день.



Возможно, вам будет полезно видео о том, как мотивировать себя к физической активности, [смотрите его здесь](#).

3. Выбирайте парковку подальше

Проблема с парковкой автомобиля общеизвестна. Часто бываешь рад тому, что хоть где-то удалось поставить машину. По сути, чем дальше парковка, тем лучше для вашего здоровья, если вы целый день просидели в офисе, а потом сразу пересели в кресло автомобиля.

Именно в таких случаях и следует отдать предпочтение отдаленной парковке, если такая возможность есть.



4. Кладите ноги на стол

Похоже, вы уже обрадовались вальяжной американской позе с обеими ногами в ботинках на столе? Отнюдь, не обольщайтесь! Речь идет о смене положения тела и специальном упражнении, когда вы длительно сидите у компьютера.

Просто не забывайте через каждый час встать и сделать такое упражнение: стоя поднимите одну ногу, положите ее на свой рабочий стол, посчитайте до 30, затем поменяйте положение ног. Желательно проделать это по несколько раз с каждой ногой. Упражнение очень простое, но оно избавит от отеков, особенно при варикозе, предупредит осложнения.



5. Ходите во время телефонного разговора

Мобильник будто и предназначен для того, чтобы говорить на ходу. Вот и ходите. Если вам кто-то звонит, или вы набираете номер, не надо усаживаться поудобнее, а поднимитесь и прохаживайтесь взад-вперед по помещению, или на улице – нет разницы.

Статисты подсчитали: средняя продолжительность мобильных разговоров позволяет пройти 5 тысяч шагов, а это – почти 3 км!



6. Старайтесь не пользоваться лифтом

Как подъемы, так и спуски по лестницам одинаково полезны для здоровья. Старайтесь почаще избегать использование лифта. Однако перегружаться не стоит. Если вы живете на 7-15 этажах, а к лестнице не привыкли, то начинайте, к примеру, с 2-3 этажей пешком, а остальные лифтом. Постепенно нагрузку увеличивайте, если позволяют ваши возможности.

Также не стоит надрываться, если вы несете груз, или у вас проблемы с сердцем, давлением. В последнем случае лучше просто спускаться

по лестнице, это – хорошая зарядка для суставов, позвоночника, равновесия, а на сердце нагрузки практически нет.

Пожилым людям и страдающим хроническими заболеваниями лучше заранее посоветоваться с врачом.



7. Возвращайтесь, если что-то забыли

Многие, выходя из дому или находясь в супермаркете что-то да забудут, и очень переживают по этому поводу. Наоборот, это – хорошо. Не загружайте голову чересчур, забыли – вспомнили и возвращайтесь. Все же незаметно для себя пройдете дополнительное расстояние. И ваш шагомер это подтвердит.



8. Устраивайте себе фото-прогулки

Итак, вы отправляетесь гулять. Просто возьмите с собой фотокамеру или мобильник. Вам обязательно попадетс что-то, что можно запечатлеть.

Кому-то нравятся цветы и деревья, другим – играющие дети, животные, марки автомобилей, многоцветье вечерних огней и так далее. В поиске желаемого объекта для фото вы не только пройдете большее расстояние, но и получите эмоциональное удовольствие.



9. Заведите четвероногого друга

Владельцам собак хорошо известно, как они помогают быть постоянно в тонусе. Если вы возразите, то, может, вам просто лень рано подниматься, выводить на прогулку дважды в день, ухаживать?

Тогда знайте, что это собака вас выгуливает, а не вы ее. В любую погоду, при любом раскладе вы будете вынуждены минимум 2 раза в день гулять на свежем воздухе. И это скажется на вашем здоровье наилучшим образом. Не верите? Тогда прочтите [здесь](#) и [здесь](#).



Ну а если вы осознали, наконец, необходимость занятий физкультурой, то выбирайте подходящие вам упражнения [в нашем виртуальном спортзале](#).