**Текст 1**

**Здорове життя —**

**це життя з рухом**

# Місце для твоїх нотаток

### Авторка: Оксана Скиталінська

Джерело: УП.Життя, адаптовано

*«Той, хто покинув займатися фізичними*

*вправами, часто чахне, бо сила органів слабне внаслідок відмови від рухів», —*

*Ібн Сіна.*

*Регулярні фізичні вправи та фізична ак- тивність можуть зробити дива з вашим здоров’ям і тілом. Фізична активність до-*

*помагає запобігти хворобам серця, діа- бету, остеопорозу й безлічі інших захво-*

*рювань, а також є ключовою умовою для*

*схуднення та підтримки здорової ваги.*

*Попри це, лише майже 1 % (!) людей в Україні мають достатні фізичні наванта-*

*ження або використовують свій вільний час для фізичної активності.*

**Користь фізичної активності для організму**

Спостереження за здоров’ям великих груп

людей протягом багатьох років, а також короткочасні дослідження впливу фізич-

ної активності на здоров’я однозначні в одному: сидячий (неактивний) спосіб життя збільшує імовірність виникнення

надмірної ваги й розвитку низки хроніч- них захворювань.

Регулярна фізична активність і є тим лі- карем, який:

* підвищує шанси прожити довше і здоровіше життя;
* допомагає захиститися від розвит-

ку хвороб серця і судин, високого кров’яного тиску та високого рівня

холестерину;

* допомагає захиститися від певних форм раку, зокрема прямої кишки й молочної залози;
* допомагає запобігти діабету друго- го типу (колись називали дорослим діабетом), а також ускладненням із судинами, очима тощо внаслідок нього;
* допомагає запобігти підступним утратам кісткової тканини — остео- порозу;
* покращує координацію рухів, чим знижує ризик падіння в літніх людей;

# Місце для твоїх нотаток

* полегшує симптоми депресії та три- вожності й покращує настрій;
* допомагає керувати своєю вагою.

Нещодавні дослідження показали, що

регулярна фізична активність поліпшує інтелектуальні функції людини, запобігає

їхньому зниженню, що часто трапляється з віком, та знижує ризик інсульту.

## Які різновиди фізичної активності

**вважаються оптимальними**

* Американський коледж спортивної медицини й Американська асоціа-

ція серця рекомендують здоровим дорослим займатися аеробними ак- тивностями пʼять днів на тиждень мі-

німум по 30 хвилин (вправи помірної інтенсивності, які потрібно робити

впродовж тривалого часу з однако-

вою частотою). Це можна замінити на 20 хвилин енергійної аеробної

активності три дні на тиждень.

Для цього всі 30 хвилин можна викори- стати для фізичної активності відразу або розбити їх на 10-хвилинні періоди.

Ви також можете комбінувати помірні й енергійні вправи впродовж тижня: скажі-

мо, протягом двох днів займатися більш

інтенсивно по 20 хвилин, а потім менш інтенсивно ще протягом двох днів.

* Навіть помірна інтенсивність аероб- ної активності спричиняє невелике, але помітне збільшення дихання і серцевого ритму. Один зі способів

# Місце для твоїх нотаток

оцінити, чи активність є «помір- ною» — почати розмовляти. Якщо

говорити вам досить важко й напру-

жено та потрібно віддихатися, щоби продовжувати розмову, ваше наван-

таження є достатнім.

* Для людини середньої віку швид- ка ходьба помірної інтенсивності є найкращим вибором фізичних на-

вантажень. Ходьба не потребує спе- ціального обладнання, її можна вико-

нувати в будь-який час, у будь-якому

місці й у будь-якому темпі, та, як пра- вило, це дуже безпечно.

Крім того, різні дослідження, як-от дослі- дження випускників Гарвардського уні- верситету охорони здоров’я щодо жіно- чого здоровʼя в медичних сестер та інших

працівниць охорони здоров’я показали, що цей простий різновид фізичних вправ

істотно знижує ризик розвитку хвороб

серця, інсульту й діабету в різному віці.

Якщо ви не любите ходити, то можете об- рати будь-який інший різновид фізичної

активності. Головне — щоб ви це зробили.

 **Текст 2**

**Користь чи шкода: як усі ми стали**

**одержимими фітнесом**

# Місце для твоїх нотаток

### Джерело: VOGUE, адаптовано Авторка: Clementine Prendergast

*Зараз ми тренуємося більше, ніж будь-ко- ли: пандемія змушує нас стежити за фі-*

*зичною активністю ще уважніше. Але чи дійсно зацикленість на тренуваннях може завдати шкоди?*

**Фітнес-бум**

За останні 20 років фітнес-індустрія пере- жила справжній бум. Зі слів Алекса Хокін-

са, старшого редактора зі стратегічного прогнозування в консалтинговій компанії

«The Future Laboratory», *«зростання куль-*

*тури тренажерних залів та фітнес-клубів помітно прискорилося переважно тому, що*

*споживачі стали більше піклуватися про своє здоров’я, але також і з тієї причини, що цей сектор дуже комерціалізований*

*як обов’язковий складник способу життя»*.

Раніше ми підтримували фізичну форму просто заради користі для здоров’я. Сьогод-

ні займаємося фітнесом, не лише прагну- чи до саморозвитку, але і для підтримання способу життя з розкішним спортивним

одягом та класними фітнес-заняттями. Хо- кінс також пов’язує потрібність фітнесу з

популярністю соціальних мереж, *«у яких ідеали краси й тіла доведено до доско- налості»*.

Природно, що пандемія посилила нашу

одержимість фітнесом, адже загроза Covid-19 змушує багатьох приділяти біль-

ше уваги своєму здоров’ю і загальному добробуту. 2020 року компанія «Peloton»,

# Місце для твоїх нотаток

яка виробляє велосипеди люкс-сегменту, збільшила продажі на 172 %, тоді як бри-

танський додаток для бігу «Couch to 5K» завантажили понад мільйон разів.

З огляду на те, що більшість різновидів до- звілля були недоступними через глобальні обмеження, фізична активність стала одні- єю з небагатьох речей, які ми могли вільно

практикувати, тому таке зростання попу- лярності активних занять цілком очікуване.

## Мати спортивний вигляд чи бути здоровим

У своїй книжці Юрген Марчукат стверджує,

що головна мета фітнесу сьогодні — *«мати, формувати й підтримувати спортивне*

*тіло»*. Але проблеми виникають, якщо зов-

нішній вигляд і хорошу фізичну підготовку сприймають як щось єдине.

*«Зовнішній доказ спортивності тіла можуть*

*вважати важливішим, ніж хорошу фізичну форму»*, — продовжує він.

Достатньо провести всього кілька хвилин в Instagram, щоб дізнатися, що спортивна зовнішність людини необов’язково відпо- відає її фізичним можливостям, а радше

є лише оболонкою. І коли заняття фітне- сом розглядають як шлях до досягнення

естетичного результату, це може занулити функціональні переваги вправ, як пояснює докторка Надія Креддок із Центру дослі- джень зовнішнього вигляду.

31-річна Емілі, яка постійно займалася спор- том, сприйняла закриття тренажерних за-

лів у період локдауну як складне випробу- вання, тому записалася на онлайн-заняття фітнесом в Instagram.

*«Було чудово мати доступ до щоденних тре- нувань,* — каже вона. — *Я була натхненна виглядом тренера й у вільний час почала*

*стежити в Instagram за безліччю фітнес-ав- торитетів із приголомшливими тілами».*

Емілі, умотивована бажанням мати такий же підтягнутий вигляд, як фітнес-гуру з

# Місце для твоїх нотаток

Instagram, замість того, щоб зосередити- ся на вправах і своєму здоров’ї, швидко

зациклилася на вправах, які насправді їй шкодили.

*«Гуляючи по дві години щодня і повторно переглядаючи відео з тренуваннями, я ба- чила результати на своєму тілі, які спочатку здавалися приголомшливими. Але потім я*

*відчула, що стаю більш критичною до свого зовнішнього вигляду й починаю усклад-*

*нювати свої цілі дедалі більше й більше».*

Але навіщо? Поза сумнівом, заняття фітне- сом для естетичного результату — це всього лише ще один крок на шляху до доскона-

лості. І чи зможе хтось точно сказати, коли її буде досягнуто?

Зі слів докторки Бріони Бемфорд, клінічної

директорки Центру розладів харчової по- ведінки й вигляду тіла в Лондоні, нездорові

стосунки з вправами — це коли *«вони ста-*

*ють пріоритетними проти інших аспектів життя, такими як взаємини, різні заходи,*

*робота чи фізичне здоров’я»*.

Також, як показують дослідження, що біль- ше ви займаєтеся, то збільшується ризик

розвитку залежності, особливо серед най- більш уразливих людей.

 **Текст 3**

**Надмірні фізичні**

**Місце для твоїх нотаток**

**навантаження: які можуть**

**бути наслідки?**

### Джерело: Business Insider Авторки: Марія Соледад Гонсалес Ромеро

та Шира Полан

Заняття спортом безперечно корисні, як стверджують у своїй науковій статті Б. Л. Олдерман, Р. Л. Олсон, С. Дж. Браш

Т. Дж. Шорс, фізичні активності допомага- ють підтримувати вагу, зміцнюють серце-

во-судинну систему, підвищують витрива- лість та навіть знижують ризик депресії. Однак важливо знати міру. Надмірні фі-

зичні навантаження можуть негативно вплинути на тіло і мозок, спричиняючи

серйозні проблеми зі здоров’ям.

**Що означає «занадто багато» фізичних вправ?**

Для кожної людини поняття «занадто ба- гато» може відрізнятися, адже це зале- жить від віку, загального стану здоров’я

та типу фізичної активності. Загалом, ре- комендовано, щоб дорослі виконували

близько п’яти годин помірної фізичної активності на тиждень або дві з поло- виною години інтенсивних тренувань.

Також допустима комбінація обох типів навантаження. Більше цього не обов’яз-

ково принесе додаткову користь. Дослі-

дження показали, що люди, які бігають у помірному темпі, мають кращі показники

здоров’я і триваліше життя, ніж ті, хто бі- гає швидко та інтенсивно більше трьох разів на тиждень. Надмірна активність

може навіть збільшити ризик смертності

до рівня людей, які не займаються спор- том взагалі.

## Вплив на серце і тіло

Екстремальні види спорту, такі як ультра-

**Місце для твоїх нотаток**

марафони чи тривалі інтенсивні трену- вання, можуть пошкодити серце. Напри-

клад, у деяких людей може розвинутися

порушення серцевого ритму, розширення артерій або потовщення стінок серця че-

рез постійні надмірні навантаження. Ок- рім того, жінки, які тренуються щоденно, можуть зіткнутися зі збільшеним ризиком

серцевих нападів та інсультів. Це свідчить про те, що надмірні навантаження не при-

носять більше користі, ніж помірні вправи.

## Ризик травм та вплив на імунну систему

Для обох статей надмірна активність під- вищує ризик травм, як-от тендиніт або

стресові переломи, які виникають через

повторювані навантаження. Ваш організм також може стати вразливішим до інфек-

цій, оскільки інтенсивні тренування при- гнічують імунну систему. Після важкого тренування протягом до 72 годин триває

так зване «відкрите вікно», під час якого вірусам і бактеріям легше вторгнутися в

організм, оскільки імунітет послаблений.

## Залежність від фізичних вправ

Не слід недооцінювати й психологічні ас-

пекти надмірної фізичної активності.При- близно 1 мільйон людей у США стражда-

ють на залежність від фізичних вправ, що негативно впливає не тільки на тіло, але й на мозок. Симптоми включають тривогу

та виснаження при пропуску тренувань, а також неможливість скоротити кількість

тренувань, навіть якщо вони вже шкодять здоров’ю.

## Баланс між активністю і відпочинком

Важливо розуміти, що фізична активність має бути збалансованою. Повна відмова

# Місце для твоїх нотаток

від спорту також шкідлива, оскільки це може призвести до проблем зі здоров’ям,

таких як ожиріння, захворювання серця

або депресія. Тому ключовим є правиль- не поєднання активності та відпочинку.

Не варто занадто напружувати організм, прагнучи досягти кращих результатів, адже це може мати зворотний ефект.

Регулярні, але помірні заняття спортом допомагають покращити загальне само-

почуття та здоров’я.

Тож тренуйтеся з розумом, враховуючи потреби вашого організму, і не забувай-

те про відпочинок. Займайтеся спортом збалансовано.