

Читайте в специальном выпуске: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- ✓ в каких районах появятся площадки для сдачи ГТО
- ✓ чем опасны вейпы и снюсы
- ✓ почему можно есть после шести вечера
- ✓ как побороть болезни сидячего образа жизни

Места силы



В Новосибирской области постоянно строятся новые спорткомплексы и открываются различные спортивные площадки.

Самый крупный строящийся объект — многофункциональная ледовая арена в Новосибирске. Её должны построить к молодёжному чемпионату мира по хоккею, который пройдёт в 2023 году.

А к проведению чемпионата мира по волейболу в 2022 году в областной столице строится волейбольный центр.

В октябре в Сузуне открылся долгожданный физкультурно-оздоровительный комплекс, вошедший в состав Малой олимпийской деревни как кластера спортивных объектов, где можно проводить любые областные соревнования — как летние, так и зимние.

— В Сузунском районе очень хорошие традиции: всегда сильны лыжники, есть успехи у боксёров, активно начало развиваться самбо — специализированные залы открыты уже в двух школах, любят здесь и игровые виды спорта, — отметил председатель Законодательного собрания региона **Андрей Шимкив**. — Надеюсь, что с открытием спорткомплекса и появлением условий для занятий баскетболом, волейболом и мини-футболом побед у сузунцев на крупных соревнованиях будет всё больше. А задача всех депутатов Законодательного собрания — сделать так, чтобы подобные спорткомплексы появились во всех районах области без исключения. И мы это сделаем!

Месяцем ранее, в сентябре, построенный в Черепаново новый парк «Берёзовая роща» стал бесплатным фитнес-центром с воркаут-зоной для жителей района.

В Новосибирской области начал работу региональный центр фехтования Станислава Позднякова; уже в следующем году в нём пройдут первые крупные соревнования — чемпионат России.

По всему региону открываются и спортивные площадки. Одна из последних появилась в Заельцовском районе Новосибирска, во дворе дома №28 на улице Дуся Ковальчук. Депутаты регионального парламента **Лариса Шашукова** и **Сергей Клецов** помогли найти подрядчика, и теперь у ребятшек наконец появилась собственная площадка для игр и спортивного развития.

Однако по-прежнему остаются места, где нет условий для занятий спортом. Так, например, в Октябрьском районе не хватает комфортных мест для пробежек, отмечает депутат **Сергей Конько**. Его коллега **Евгений Коновалов** инициирует необходимость строительства физкультурно-оздоровительного комплекса в Первомайском районе. Работа не стоит на месте: пишутся обращения, создаются наказы. В скором времени и эти вопросы будут решены, уверены депутаты. ■

Приложение к газете

ведомостинсо.рф

ВЕДОМОСТИ

Законодательного Собрания
Новосибирской области



Жить — здорово!

Развитие спорта в регионе и профилактика здорового образа жизни новосибирцев — всегда на контроле депутатов Законодательного собрания Новосибирской области.

Движение круглый год

В Новосибирске и Новосибирской области проводятся различные спортивные мероприятия, в которых могут принять участие не только профессиональные спортсмены, но и обычные люди, которые выбирают здоровый образ жизни.

В феврале во всех районах области традиционно проходит массовая лыжная гонка «Лыжня России», в которой принимают участие и любители, и профессионалы.

Летом спортсмены участвуют в спартакиаде муниципальных образований Новосибирской области, а в начале осени — в Сибирском фестивале бега.

Новосибирцы активно сдают нормы ГТО, а депутаты регионального парламента думают над тем, как сде-

лать комплекс «Готов к труду и обороне» максимально доступным для всех жителей области.

По словам министра спорта **Сергея Ахапова**, в будущем году в рамках госпрограммы развития спорта в Новосибирской области и федерального проекта «Спорт — норма жизни» планируется построить 11 площадок для сдачи норм ГТО: в Баганском, Болотнинском, Чулымском, Барабинском, Искитимском, Карасукском, Коченёвском, Мошковском, Черепановском районах, рабочем посёлке Кольцово и Новосибирске. В этом году было построено 12 площадок — все в сельской местности.

— Площадки строим хорошие, большие — площадью 24 на 12 метров, за

три миллиона рублей, что включает в себя и всё необходимое для сдачи норм ГТО, и всевозможные уличные тренажёры, — отметил министр.

Сергей Ахапов рассказал, что сейчас ведутся переговоры с федеральным Минспортом, чтобы увеличить количество площадок, но не за счёт уменьшения этих площадок или их оборудования, а за счёт больших вложений — из федерального и регионального бюджетов.

Кроме того, в регионе намерены не только открыть специальные площадки для сдачи норм комплекса ГТО, но и закрепить за ними специалистов, которые помогут всем желающим сдавать физкультурные нормы и тренироваться. ■

Тесты, фестивали, акции

Чтобы вести здоровый образ жизни, нужно не только быть активным, но и понимать свой организм, регулярно проверять своё здоровье.

Министерство здравоохранения Новосибирской области на постоянной основе проводит различные акции и фестивали здоровья. Например, в рамках акции «Путь к здоровью». Прогулка с доктором» новосибирцы получили бесплатные консультации врачей и прошли скрининговые обследования. А во время «Фестиваля здоровья» жители на специальных манекенах обучились оказанию первой помощи, прошли мастер-классы по скандинавской ходьбе, здоровому питанию и приняли участие в зарядке.

Также каждый месяц по региону ездит тест-мобиль, в котором любой желающий совершенно бесплатно может пройти тест на ВИЧ. Экспресс-тестирование занимает около пятнадцати минут, после чего пациенту сообщают результат. Подробную информацию по работе мобильного пункта в районах Новосибирской области можно узнать по телефону горячей линии +7 (383) 209-02-19, а с графиком остановок тест-мобиля можно ознакомиться на сайте регионального минздрава.

Кроме того, поликлиники постоянно приглашают новосибирцев пройти диспансеризацию. Сделать это можно теперь и вечером в будни, и по субботам.

— Особое внимание к диспансеризации населения уже даёт свои результаты: повышается выявляемость заболеваний, многие болезни удаётся обнаружить на ранних стадиях. Это повышает эффективность лечения, положительно сказывается на уровне здоровья новосибирцев, — отмечает глава регионального минздрава **Константин Хальзов**.

В поликлиниках регулярно проходят акции «Мужское долголетие» и «Розовая ленточка», направленные на раннее выявление хронических и онкологических заболеваний и факторов риска у мужчин и женщин. ■

Насколько вредны альтернативные средства доставки никотина и безникотиновые испарители?

Опасные пристрастия

Все знают, что курение опасно для здоровья, но заядлые курильщики не хотят отказываться от вредной привычки и ищут альтернативу. На смену сигаретам пришли так называемые безникотиновые испарители — вейпы. А у детей тем временем появилась новая опасная забава — снюсы.

Нелёгкий пар для лёгких

Количество смертей от нового лёгочного заболевания в Соединённых Штатах Америки уже превысило три десятка — и это всего за несколько месяцев. Число заболевших перевалило за тысячу. Все пострадавшие — вейперы. Версий, почему странная болезнь косит именно американцев, — несколько, в их числе — приобретение вейпов с опасными добавками у нелегальных поставщиков, использование в жидкостях масел каннабиоидов или ацетата витамина Е, пары которого могут быть токсичны. Точный ответ медики пока ищут, но США, а вслед за ними и остальной мир, начинают пересматривать свои позиции по отношению к вейпингу.

В России на эту тему вполне определённо высказался главный внештатный психиатр-нарколог Минздрава России **Евгений Брюн**, заявивший, что первым обязательным шагом в отношении вейпов должны стать запреты на использование их в общественных местах и продажу несовершеннолетним. Он отметил, что в России вейпы набрали популярность позже, чем в США, так что и печальные последствия, подобные тому, что происходит в Америке, у нас могут проявиться спустя какое-то время.

Главный нарколог указал на то, что электронные устройства доставки никотина несут двойной вред здоровью: никотин вызывает спазм сосудов, а растворители, содержащиеся в жидкостях для вейпов, растворяют мембраны, из которых состоят лёгкие. Всё это может привести не только к различным лёгочным заболеваниям, но в перспективе и к слабоумию, подчеркнул Евгений Брюн.

Пока депутаты Госдумы рассматривают законопроект, запрещающий использование вейпов в общественных местах и их

продажу несовершеннолетним, регионы берут инициативу в свои руки. Уже более 30 субъектов Федерации установили законодательные ограничения на использование вейпов со штрафами для юридических лиц от 30 тысяч до 200 тысяч рублей, для продавцов — от 500 рублей до 5 тысяч. Преимущественно запреты касаются продажи электронных сигарет несовершеннолетним.

В Новосибирской области пока никаких законодательных ограничений на продажу и использование вейпов не предусмотрено. Однако депутаты регионального заксобрания уже обсуждают возможность разработки такого законопроекта.

Заместитель председателя комитета по государственной политике, законодательству и местному самоуправлению **Игорь Умербаев** считает, что необходимо уточнить полномочия регионов по принятию подобных ограничений:

— Я всецело за то, чтобы ограничить продажу таких устройств — во всяком случае, несовершеннолетним уж точно это ни к чему. Нам нужно здоровое поколение. Я не одобряю все эти нововведения, стимулирующие вредные привычки. Надо ещё разобраться, что за жидкости туда заливают и чем они могут быть опасны в перспективе. Ещё один нюанс: где появляются какие-то популярные товары, там тут же возникают и нелегальные их изготовители — что ещё опаснее. Считаю, что надо более щепетильно относиться к тому, что попадает внутрь организма, будь то продукты или такие вот субстанции. Следует понимать, что вред, наносимый ими, может быть и отсроченным.

Резко негативно оценивает увлечение молодёжи электронными сигаретами и прочими альтернативными способами курения заместитель председателя комитета по социальной политике, здравоохранению, охране труда и занятости населения **Александр Семенюк**:

— Я как врач и как представитель комитета, в полномочия которого входит охрана здоровья, отношусь к такому курению категорически отрицательно, особенно если речь идёт о несовер-



шеннолетним. У них организм ещё только формируется, а они вдыхают эти пары, в которых есть и канцерогены, и никотин, и смолы, хоть и в меньшем количестве, чем в обычных сигаретах. Пагубность для здоровья очевидна. Я думаю, раз регионы принимают свои ограничения, надо изучить их опыт, практику, посмотреть, в какие областные законы можно встроить такие положения. Хотя, возможно, в ближайшее время будет принят федеральный закон, направленный на введение ограничений, — тогда на уровне региона принимать новые законы и не потребуются.

Пожар без дыма

Тем временем новосибирские школы охватила напасть — снюсы с высоким содержанием никотина. Опять же и модные блогеры на YouTube советуют: мол, закидывайтесь — не бойтесь, «вставляет как надо», и родители ничего не заметят — дыма-то нет.

— У нас пацаны в школе многие сейчас снюс вкидывают. Я сам попробовал. Знакомые предложили. Сказали, что от снюса нет запаха, взрослые ничего не заметят. Я вкинул. Почувствовал сильное жжение во рту. Потом начала кружиться голова, как от первой затяжки сигареты. И ноги стали будто ватные. Меня сразу затошнило, и сердце забилось часто-часто. Я выплюнул пакетик. Но ребята сказали, что всё норм, поначалу такой приход, потом отпускает — и кайф. Да, пацаны были старше меня, опытные. Потом я сам купил себе «шайбу». Сейчас она где-то 300 рэ стоит. Сэкономил на карманных деньгах. Взял с мятным вкусом, чтобы запаха не было вообще. Но у меня опять кружилась голова. И слюна была противная. И мне не зашло совсем. Я перестал это делать. А в школе многие на снюсах сидят. Некоторые даже на уроке вкидываются. Самые мелкие старших просят купить, — рассказывает 15-летний школьник Павел.

В Заельцовском районе Новосибирска умер семиклассник: мама обнаружила его сидящим за обеденным столом без дыхания. Сейчас прокуратура и Следственный комитет отработывают версии гибели подростка, одна из них — никотиновая передозировка, мальчик мог употреблять снюсы. В одной подушечке снюса содержится до 50–60 мг никотина, и это та самая «капля никотина», которая убивает лошадь. Только теперь она убивает наших детей.

— Курение обычных сигарет сразу заметят родители и учителя, — говорит главный внештатный детский специалист психиатр-нарколог минздрава НСО **Нина Кошляк**. — Поэтому сейчас школьники предпочитают бездымные табачные

изделия, которые не нужно поджигать и курить традиционным способом, — снюсы. Но употребление снюсов значительно опаснее обычных сигарет, потому что они содержат больше никотина и могут находиться во рту почти постоянно. Никотин мгновенно всасывается через слизистую полость рта и попадает в кровь. И если по нашей статистике средний возраст начала курения обычных сигарет — это 15 лет, то снюсы школьники начинают употреблять с пятого класса.

Эксперты настаивают: для школьников, чей средний вес от 40 до 60 килограммов, рассасывание «никотиновых пакетиков» может стать смертельным. Но дети инстинктивно выплёвывают пакетики ещё до того, как вещество полностью всасывается в кровь, — никотин сильно разъедает десну.

Главный внештатный специалист психиатр-нарколог министерства здравоохранения Новосибирской области **Равиль Теркулов** называет «наглым обманом» все заявления производителей о том, что альтернативная доставка никотина в организм совершенно безвредна. И сравнивает этот рекламный посыл с попыткой деления наркотиков на «лёгкие» и «тяжёлые».

По словам подросткового нарколога **Марии Небольсиной**, главным признаком интоксикации является возбуждение — никотин стимулирует агрессию и эмоциональную неустойчивость. Но за возбуждением следует снижение активности мозга — дети начинают туго соображать, не могут решить элементарные задачи. У ребёнка меняются сон и аппетит, он становится эмоционально нестабилен, настроение качается, как маятник у часов.

— У нас есть информация, что снюсы реализуют в школах дилеры компаний-производителей, им выгодно распространять эту гадость. Школы Новосибирска охватила настоящая эпидемия: дети жуют снюсы на уроках, на переменах, дома, — рассказывает руководитель новосибирской общественной организации «Вектор» **Андрей Андреев**.

Психологи советуют: если вы нашли у своего чада «шайбу» или использованный пакетик снюса (внимание, они многократного действия!), то надо спокойно объяснить подростку, что снюс смертельно вреден, а оттопыренная губа — это некрасиво и не модно.

Недавно депутат Законодательного собрания НСО **Олег Сметанин** выступил с инициативой запретить продажу снюсов на законодательном уровне. Парламентарий надеется, что соответствующее обращение в Госдуму будет поддержано коллегами.

— Я считаю, что в нашей стране сложилась недопустимая ситуация, — говорит Олег Сметанин. — Почему мы, взрослые, спокойно смотрим, как травят наших детей? Не понимаю, почему все молчат? Кто-то говорит о том, что у каждого есть выбор — употреблять или не употреблять этот яд. Но у детей нет выбора! Дети всегда самые уязвимые. И защищать их — это наша прямая обязанность.



Мифическое похудение

Диетологи развеяли мифы, которые крепко засели в сознании людей и передаются из уст в уста, а на самом деле не имеют под собой никаких оснований.

До Нового года осталось совсем чуть-чуть. И никто не хочет на торжестве быть Снежной бабой — все хотят быть Снегурочками. Поэтому, пытаясь достигнуть наилучших результатов в кратчайшие сроки, вооружившись советами бывалых, барышни садятся на диету, не зная, как правильно это делать. К сожалению, очень часто они руководствуются не рекомендациями специалистов, а мнением «из интернета» или ближайшей подружки.



МИФ № 1: «Не есть после 18:00»

Итак, самый известный и хорошо всем знакомый миф о еде: «Нельзя есть после шести вечера!». Никто не знает, откуда взялось это магическое число 18, но многие придерживаются этого совета. У современных людей очень разный режим сна и отдыха. Чаще всего он связан с графиком работы. Значит, и время последнего приёма пищи должно соответствовать этому графику.

ПРАВДА. Если вы ложитесь спать в 21:00 и встаёте в 5:00, то ужин в шесть часов вечера вполне оправдан. А если в вашем режиме дня отбой происходит не ранее 23:00, то ужин спокойно можно назначать на 20:00–21:00. Наш организм всё время использует энергию из пищи, и, если не будет подпитки, он сломается. На самом деле достаточно взять за правило уstraивать свой ужин за два-три часа до сна. Главное, чтобы ужин был легко усваиваемым.



МИФ № 2: напитки «с градусами»

Согласно некоторым модным диетическим тенденциям, алкоголь не содержит калорий и его можно употреблять без ограничений.

ПРАВДА. Практически каждый напиток «с градусами» создаётся методом брожения, а оно невозможно без участия сахара. По калорийности многие алкогольные напитки стоят впереди плюшек и конфет. При этом «спиртовые» калории абсолютно пустые и бесполезны для организма, поэтому не могут использоваться им в качестве топлива. Конечно, от бокала вина катастрофы не случится, но если вы находитесь в состоянии борьбы с лишними килограммами, то лучше заранее поинтересоваться количеством калорий в вашем бокале. Как это сделать? Тут всё просто: чем выше градус, тем выше калорийность.

МИФ № 3: голодание

Не менее популярный миф гласит, что быстро и эффективно можно сбросить вес, отказавшись от еды на какое-то время.

ПРАВДА. Есть вероятность, что с помощью голодания можно за короткий срок лишиться большого количества килограммов. Но нельзя забывать, что при сокращении потребления калорий до минимума вы будете терять не только жировую, но и мышечную массу. А она необходима для обеспечения процесса сжигания жира. Вот и получился замкнутый круг. Пока вы морите себя голодом, вес снижается, но, как только вы вернётесь к привычному для вас питанию, весь потраченный жир вернётся, да ещё и с довеском.

МИФ № 4: есть гречку и чёрный хлеб

Часто от любителей диет можно слышать мнение о том, что гречка — это самая чудодейственная крупа. Многие уверены, что она обладает уникальным составом, который поможет быстро похудеть. Ещё одно заблуждение относится к хлебу. Бытует мнение, что чёрный хлеб намного полезней белого.

ПРАВДА. На самом деле набор аминокислот в гречке мало чем отличается от набора аминокислот в любой другой крупе. Польза же чёрного и белого хлеба примерно одинакова. Если у вас действительно есть желание получить максимальную пользу от хлеба, то лучше употреблять хлеб цельнозерновой или с отрубями.



МИФ № 5: раздельное питание

Очень часто девушки считают, что похудеть можно, если питаться раздельно.

ПРАВДА. Наш организм способен переваривать одновременно и белки, и жиры, и углеводы. На практике очень сложно найти продукт, содержащий только один компонент. Как правило, в составе присутствуют и белки, и жиры, и углеводы. Конечно, если вам нравится, то никто не запрещает испытать этот метод на себе, но для достижения цели лучше всего определить дневную норму потребления калорий и добавить немного физической нагрузки.



МИФ № 6: выбирать «лайт»

Сейчас огромную популярность приобрели так называемые «лайт-напитки». Считается, что их совершенно спокойно можно употреблять людям, сидящим на диете, потому что они не содержат калорий.

ПРАВДА. Такие напитки повышают уровень инсулина в крови, что приводит к резкому повышению аппетита.

МИФ № 7: физическая активность на голодный желудок

Все знают, что для более эффективного снижения веса одних диет недостаточно. К правильному питанию нужно ещё подключать физическую нагрузку. В этой области тоже существует много заблуждений. Одно из них гласит, что если тренироваться на пустой желудок, то сжигание жира произойдёт быстрее и лучше.

ПРАВДА. В действительности тренировки на пустой желудок приводят к быстрому утомлению. На этом фоне во время занятий снижается потребление калорий, и тогда организм начинает искать энергию в углеводах крови, но их там нет — человек же не ел.

Вы не оставили выбора организму: он будет тратить мышечную ткань на получение недостающей энергии. Ну а дальше происходит уже известный эффект — вес возвращается быстро и в двойном объёме.

Важно помнить, что, стоя перед выбором диеты, нужно руководствоваться советами диетолога и обязательно подключить к системе здорового питания рациональную двигательную активность.

По материалам Регионального центра медицинской профилактики НСО

Вдох глубокий. Руки шире

Научные исследования и практика доказывают, что физические упражнения благотворно влияют на организм человека. И важнейший вид самостоятельных занятий — утренняя зарядка.

Утреннюю гимнастику необходимо делать каждому независимо от вида деятельности, которой он занимается, будь то физический или умственный труд.

Положительные стороны зарядки:

- укрепляет здоровье;
- активизирует все процессы в организме;
- укрепляет сердце;
- улучшает подвижность суставов;
- хорошая осанка, выносливость, ловкость;
- бодрость;
- жизнерадостность.

Люди, начинающие утро с зарядки, отмечают улучшенное самочувствие и бодрость в течение дня. А семьи, занимающиеся зарядкой вместе, намного крепче.

Утренняя гимнастика позволяет окончательно проснуться, повышает работоспособность, а также позволяет быстро включиться в учебный или рабочий процесс.

Для тех, кто только начинает заниматься зарядкой, рекомендовано начать с 5 минут в день, постепенно доводя занятие до 20 минут. Занятия должны проводиться ежедневно в проветренном помещении. Утренняя гимнастика должна состоять из 8–10 упражнений, повторяющихся примерно 10 раз.

Утренняя зарядка рекомендована для людей всех возрастов, а для детей она особенно полезна, в связи с чем очень важно ещё с дошкольного возраста привить ребёнку потребность в регулярных занятиях физкультурой.

Специалисты центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора рекомендуют следующий комплекс упражнений:

1. Разминка:

- наклоны, повороты шеи
- разминка плеч и рук (вращательные движения)
- наклоны, круговые движения туловища
- приседания
- упражнения для ног (махи)
- бег на месте

2. Упражнения на растяжку.

3. Заключительная часть — ходьба.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВСЕЙ ЖИЗНИ

18 ЛЕТ
Любая нагрузка
1 × 5 час р/нед.

18–65 ЛЕТ
Умеренная нагрузка
30 × 5 мин. р/нед.

СТАРШЕ 65
Высокая нагрузка
20 × 3 мин. р/нед.

8-12 повторений
8-10 × 3 утренняя р/нед.

Нагрузка как для остальных взрослых
Необходима консультация с врачом

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ ЛУЧШЕ И Дольше

5 лайфхаков для зимних пробежек

Спорт заряжает энергией и помогает справиться с плохим настроением и унынием, а зимой это актуально вдвойне.



Опускающийся столбик термометра не должен стать преградой для поддержания спортивного режима. Да, с приходом зимы многие спортсмены-любители боятся бегать на свежем воздухе и переходят в тёплые фитнес-клубы на беговые дорожки. Однако есть способы, которые помогают подготовиться к бегу и при низких температурах воздуха.

1. Правильная экипировка

Даже в самый лютый мороз вам понадобится всего три слоя:

Нижний слой — влагоотводящий. Его основная функция — поддерживать оптимальную температуру тела и не допускать переохлаждения или, наоборот, перегрева. В качестве нижнего слоя можно использовать термобельё из натурального материала (тонкая шерсть) или синтетического. Оба варианта хороши, но при выборе важно, чтобы бельё не сковывало движения и не натирало.

В морозную погоду необходим средний слой — изоляционный, который будет «брать на себя» влагу из первого слоя и немного утеплять вас. Рекомендуем для этого выбирать флисовые кофты или толстовки.

Самый верхний слой будет защищать вас от ветра, снега, дождя и холода. Для этого отлично подходят лёгкие непромокаемые куртки на замке с капюшоном.

Чтобы правильно подобрать набор слоёв, воспользуйтесь простой формулой: одевайтесь на 10 граду-

сов легче, чем показывает градусник. Физическая нагрузка восполнит разницу температур.

Также важно помнить, что ноги при беге вырабатывают больше тепла, чем торс, поэтому вам понадобятся одни штаны, под которые вы можете надеть термобельё, когда на улице становится уж очень холодно.

Кроссовки нужно выбирать непромокаемые и непродуваемые на 0,5 или 1 размер больше вашего, чтобы была возможность надеть плотные носки.

На голову лучше надевать плотную флисовую или вязаную шерстяную шапку, а при ветре лучше всего использовать дополнительно балаклаву, которая предотвратит обветривание и обморожение лица и шеи.

2. Разминка

В холодную погоду особенно важно, чтобы ваши мышцы и суставы были подготовлены к предстоящей нагрузке. Поэтому разминка обязательна, лучше всего проводить её в помещении.

3. Дыхание

Старайтесь всегда придерживаться одного темпа, при котором вам будет комфортно вдыхать холодный воздух через нос или немного приоткрытый рот (в таком случае рекомендуется кончик языка прижимать к нёбу). Выдыхать рекомендуется через рот, чтобы полностью очистить лёгкие от углекислого газа.

4. Пульс

Если вы следите за своим пульсом, то помните, что при беге на морозе ниже 20 градусов, как и на жаре, пульс будет увеличиваться на 5—15 ударов от нормы. Также стоит учитывать, что если вы бежите по снегу, то значение пульса ещё немного возрастёт из-за дополнительной нагрузки.

5. Техника бега

Если вы бегаєте по расчищенному асфальту, то для вас мало что поменяется, а вот при передвижении по снегу вам придётся прилагать больше усилий, чтобы ставить стопы ровно. Также будьте готовы, что при рыхлом снеге вам придётся немного выше поднимать колени.

Кроме того, стоит понимать, что иногда даже на чистом асфальте у вас могут быть пробуксовки или проскальзывания. Поэтому важно всегда следить за дорогой.

Ну и, наверное, самый важный лайфхак — беги быстрее, будет теплее!

Бегать зимой так же безопасно, как и летом, важно просто правильно подготовиться. Зимние пробежки помогут вам уменьшить вероятность появления простудных заболеваний, повышая иммунитет и закаляя организм. Также зимний бег — отличная проверка вашей целеустремленности, дисциплинированности и силы воли.

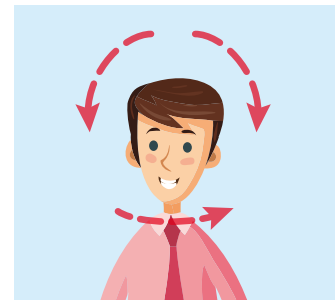
По материалам Takzdorovo.ru

Засиделись мы

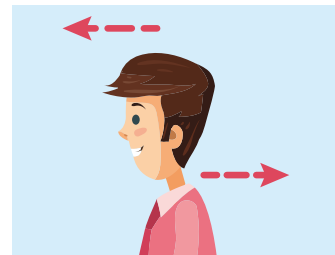
Годы сидячего образа жизни перед монитором могут вылиться в болезни глаз, опорно-двигательного аппарата, заболевания неврологического спектра. Однако простой набор упражнений на рабочем месте поможет избежать неприятных последствий.

Учёные провели исследование, в ходе которого попросили несколько тысяч офисных сотрудников из разных стран рассказать о своём здоровье. Оказалось, у каждого из них есть проблемы. В топке заболеваний офисных сотрудников — боль в спине, головная боль, лишний вес и нарушение зрения. А потому важно двигаться, не забывая про элементарную гимнастику.

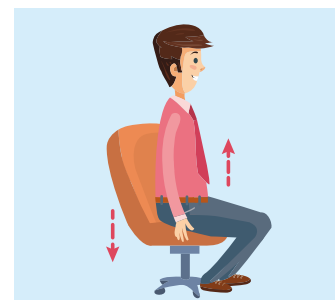
К счастью, есть упражнения, которые не требуют специальных тренажёров или оборудования, а также слишком много места. Большинство из них можно выполнять прямо за рабочим столом. Кроме того, вы даже не будете привлекать внимания своих коллег.



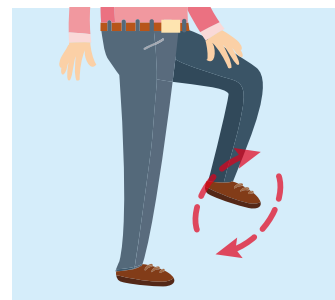
1 Гибкая шея. Делайте плавные повороты и наклоны головы — вперёд и назад, вправо и влево.



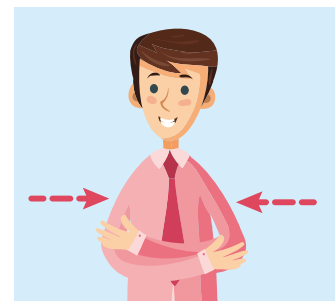
2 Против второго подбородка. Спина и плечи неподвижны. Подбородок тянуть вперёд, а потом плавно назад, в исходное положение. Повторять по 40 раз за подход.



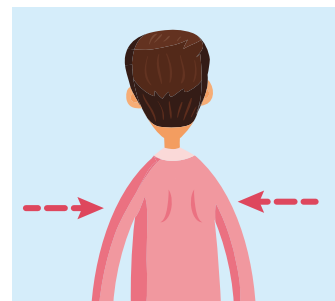
3 Красивые руки. Сидя на стуле, упершись руками в сиденье, попытайтесь себя приподнять, задержаться в этом положении на 3—5 секунд, потом расслабиться. Повторить 5 раз.



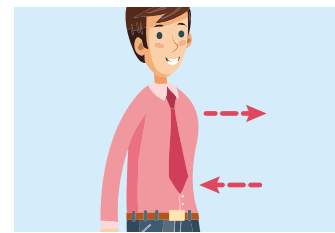
4 Стройные ноги. Сидя, выпрямите ногу, вращайте ступнёй по часовой стрелке и против часовой стрелки по 30 раз. Повтор по 3 раза каждой ногой.



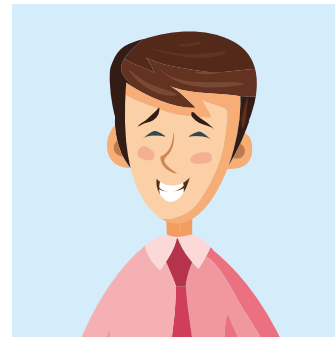
5 Для груди. Скрестите руки так, чтобы правая ладонь упиралась в левое предплечье, а левая — в правое. Напрягая мышцы, оттолкните предплечья ладонями в стороны. 4 подхода по 25 раз.



6 Прямая спина. 40 раз подряд сводить лопатки к позвоночнику при неподвижных плечах.



7 Сильный пресс. Спина прямая, на выдохе втяните живот, на вдохе расслабьтесь. Дыхание не задерживать. 20 раз по 3-4 подхода в день.



8 Для глаз. Сильно зажмурьте, а затем широко раскройте глаза. Повторять 10 раз.

Зарядка на свежем воздухе

В Первомайском сквере Новосибирска открылся сезон зимней оздоровительной гимнастики.

Утреннюю гимнастику в Первомайском сквере планируется проводить до конца зимы, ежедневно, по средам, с 9:30. Занятия проходят бесплатно для всех желающих.

Комплекс упражнений, направленных на оздоровление и профилактику заболеваний позвоночника и суставов, проводит автор методики и инициатор проекта **Владимир Ефремов**.

Не забудьте тепло одеться и взять с собой спортивный коврик или покрывало.

Справки по телефону **8-913-897-74-67** (Владимир Ефремов).