



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Агрофитнес: копаем грядки с пользой для здоровья!

Осень – пара сбора урожая. При правильном и разумном подходе, садово-огородные работы и сбор выращенного на приусадебном участке урожая станут не только полезным досугом, но и причиной отличного самочувствия и крепкого здоровья.

Полете ли вы грядки, сажаете ли цветы, собираете ли урожай – ваши мышцы работают, тело сжигает калории, вы глубоко дышите, пульс учащается – к тому же все это на свежем воздухе! Однако для того чтобы приятное времяпрепровождение в саду и огороде не обернулось для вас перенапряжением, сведенными мышцами, травмами спины и другими неприятностями, важно соблюдать следующие рекомендации:



- Старайтесь заниматься садовыми работами регулярно, 2-3 раза в неделю, от 30 минут до нескольких часов в зависимости от вашей физической подготовки.
- Не стремитесь сделать все и сразу! Лучше сделать хорошо часть работы, чем надорваться и слечь на несколько дней. Увеличивайте нагрузку постепенно.
- Делайте 15-минутные перерывы каждый час. Прерывайте однообразную работу и выполняйте разминку.
- Чередуйте разные виды садово-огородных работ.
- Пользуйтесь удобными инструментами с длинными ручками, рационализируйте труд.
- Прежде чем приступить к грядкам и клумбам, прогуляйтесь по участку, постепенно увеличивая темп ходьбы, чтобы разогреть ваше тело перед нагрузкой. Согните несколько раз руки и ноги, сделайте несколько наклонов и поворотов, чтобы размять позвоночник.
- Берегите спину! Именно на нее приходится максимальная и часто чрезмерная нагрузка. Используйте маленькие скамеечки или стульчики во время прополки. По возможности не сгибайтесь, а наклоняйтесь, держа спину ровно.
- Старайтесь распределять нагрузку равномерно. Например, вместо одной большой лейки используйте две поменьше и носите по одной в каждой руке.
- При копании обязательно меняйте руки. Это поможет сбалансировать нагрузку и предотвратить мозоли и различные травмы.
- Обязательно используйте хорошие перчатки, чтобы защитить руки от мозолей, царапин и заноз.
- Защитите колени с помощью специальных наколенников или удобного коврика.
- Избегайте влияния сквозняков и ветра, не переохлаждайтесь в воде.

Все же, агрофитнес это не аэробика и не тренировки в тренажерном зале, которые проходят под чутким контролем тренера. Тут нужно быть самим очень внимательными и осторожными. В огородном фитнесе главное – умеренность нагрузок и частая смена положений тела. Только тогда агрофитнес станет полезной и здоровой физической активностью.