

ПРЕДИАБЕТ

Физическая активность при предиабете: ваш план действий для здоровья

Введение:

Предиабет — это сигнал, который дает вам ваш организм, чтобы вы могли вовремя внести изменения. Одним из самых эффективных способов повлиять на ситуацию является регулярная физическая активность. Она помогает мышцам эффективнее использовать глюкозу, что способствует поддержанию нормального уровня сахара в крови. Вам не нужны изнурительные тренировки в зале — главное, регулярность и умеренная интенсивность.



Почему движение — это лекарство?

Когда вы двигаетесь, ваши мышцы активно расходуют глюкозу в качестве энергии. Это помогает естественным образом снизить уровень сахара в крови и повысить чувствительность клеток к инсулину. Проще говоря, ваше тело начинает лучше использовать собственный инсулин.

Сколько и какой активности нужно?

Специалисты рекомендуют два основных типа нагрузок, которые идеально дополняют друг друга:

Аэробные нагрузки



Аэробные нагрузки — это упражнения низкой и средней интенсивности, которые учащают ваш пульс и дыхание в течение продолжительного времени. Они тренируют ваше сердце, лёгкие и сосуды, помогая легче переносить повседневные нагрузки. Помогают укреплению сердечно-сосудистой системы, ускорения метаболизма, снижению уровня стресса, улучшению сна и т.д.

- **Цель:** не менее 150 минут в неделю.
- **Как этого достичь?** Для получения стойкого эффекта аэробные физические упражнения умеренной и сильной интенсивности следует выполнять ежедневно и не менее трех раз в неделю минимум 30 минут, суммарной продолжительностью не менее 150 минут в неделю. Нагрузка считается оптимальной, если она проходит в аэробном режиме. Старайтесь, чтобы перерывы между тренировками не превышали 2х дней — так вы обеспечите стойкий эффект.
- **Простой старт:** быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы.

Силовые тренировки:

- **Цель:** 2–3 раза в неделю.
- **Зачем?** Мышцы — это главный "потребитель" глюкозы. Чем больше у вас мышечной массы, тем лучше метаболизм.
- **С чего начать?** Необязательно поднимать штангу. Используйте собственный вес: приседания, отжимания от стены, планка. Или простые гантели.



Что значит «умеренная интенсивность»?

Вам не нужны специальные гаджеты, чтобы это понять. Есть простое «правило разговора»: Во время нагрузки вы должны идти в таком темпе, чтобы вы могли говорить полными предложениями, но не могли бы легко петь. Это и есть ваша оптимальная зона.

ВАЖНО ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ:

Перед началом любой новой программы физических упражнений обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно, если у вас есть другие хронические заболевания. Врач поможет подобрать оптимальный уровень нагрузки. Ваш первый шаг: как начать, если вы давно не тренировались?

Ваш первый шаг: как начать, если вы давно не тренировались?

Самое важное — начать с малого и быть последовательным.



- **Правило 10 минут:** Начните с 10-минутной прогулки после завтрака или ужина. Постепенно увеличивайте время.
- **Сидите меньше:** Если у вас сидячая работа, постарайтесь компенсировать это: проводите 2–4 часа рабочего дня стоя или в лёгком движении. Начните с минимума в 2 часа и по возможности увеличивайте это время. Если у вас сидячая работа, постарайтесь компенсировать это: проводите 2–4 часа рабочего дня стоя или в лёгком движении. Начните с минимума в 2 часа и по возможности увеличивайте это время.
- **Объединяйте приятное с полезным:** Разговор по телефону? Гуляйте в это время. Смотрите сериал? Сделайте несколько простых упражнений с собственным весом во время рекламы.

Для тех, кто хочет большего (с разрешения врача!)

При отсутствии противопоказаний (посоветуйтесь со своим врачом) вы можете выбрать нагрузку повышенной интенсивности (например, бег, энергичные танцы, игровые виды спорта).

Цель:
Не менее
75 минут
в неделю.

При такой нагрузке вы не сможете сказать больше пары слов, не запыхавшись.

Как подобрать нагрузку именно для вас? (Важно!)

Физическая активность должна подбираться индивидуально, с учетом вашего возраста, состояния здоровья и переносимости.



Ваша безопасность — на первом месте

1. **Проконсультируйтесь с врачом.** Перед началом любых тренировок обязательно посетите терапевта или кардиолога. Это критически важно, если у вас есть проблемы с сердцем, сосудами или другие хронические заболевания.
2. **Слушайте свое тело.** Если вы чувствуете боль, головокружение или сильную одышку — остановитесь и отдохните. Не стремитесь ставить рекорды, ваша цель — здоровье.

Комментарий для более глубокого понимания:

Специалисты часто определяют оптимальную нагрузку по пульсу. Рассчитать свою целевую зону можно по формуле:

$$\text{ЧСС оптимальная} = (220 - \text{ваш возраст}) \times 0.6 - 0.75$$

30-40 лет

от 106 до 135
уд/мин

40-50 лет

от 106 до 135
уд/мин

50-60 лет

от 96 до 128
уд/мин

60-70 лет

от 93 до 124
уд/мин

Обратите внимание: Этот расчет подходит для людей без диагностированных сердечно-сосудистых заболеваний. Если такие заболевания есть, допустимый уровень нагрузки должен определить ваш лечащий врач.

ВАШ СТАРТОВЫЙ ПЛАН «7 ДНЕЙ ПРОТИВ ПРЕДИАБЕТА»

7 ДНЕЙ

Не стремитесь сделать всё идеально! Ваша цель — выполнить большую часть пунктов за неделю. Этот план поможет вам мягко ввести физическую активность в свою жизнь.

Девиз недели: «Главное — начать, а не сделать идеально!»

ПН

День легкого старта

Вечерняя прогулка (выберите ОДИН вариант):

- **Легкий:** Прогуляйтесь 10 минут после ужина вокруг дома.
- **Оптимальный:** Выйдите на одну остановку раньше по пути с работы и пройдите остаток пути пешком.
- **Активный:** Совместите прогулку с приятным делом — позвоните другу или слушайте аудиокнигу.

ВТ

Силовой минимум

Домашняя разминка (5 минут):

- Сделайте 2 подхода по 5–7 приседаний (можно держаться за спинку стула).
- Сделайте 2 подхода по 3–5 отжиманий от стены или от кухонной столешницы.

СР

Активный отдых

«Антисидячий» день (выберите ОДИН вариант):

- **Легкий:** Вставайте и 2–3 минуты ходите по комнате каждые 30 минут, пока работаете за компьютером.
- **Оптимальный:** Вечером 10 минут потанцуйте под любимую музыку.
- **Активный:** Поднимитесь и спуститесь по лестнице 2–3 раза на 1–2 этажа. Сделайте 2–3 «подхода» по подъему и спуску по лестнице на 1–2 этажа.

ЧТ

Повторение и закрепление

Повторите силовую тренировку вторника:

- 2 подхода по 5–7 приседаний.
- 2 подхода по 3–5 отжиманий от стены.
- **Бонус:** Подъем на носки (для икроножных мышц), пока чистите зубы (3 минуты).

ПТ

Кардио-день

- Быстрая ходьба (15 минут):
- Постарайтесь идти в таком темпе, чтобы вы могли говорить, но не могли бы петь. Не обращайте внимание на скорость, слушайте свое тело.

СБ

Выходной с движением

Активность на ваш выбор (20–30 минут):

- **Вариант А:** Прогулка в парке в комфортном темпе.
- **Вариант Б:** Неспешная поездка на велосипеде.
- **Вариант В:** Любая работа по дому или в с, которая заставляет вас двигаться (мытьё полов, прополка грядок).

ВС

День восстановления

- Легкая растяжка и планирование активностей:
- Сделайте 5–7 простых упражнений на растяжку всех мышц (например, потянитесь к носкам, плавные повороты головы).
- Самое важное: ✕Посмотрите на прошедшую неделю. Что получилось лучше всего? Что доставило удовольствие? Наметьте для себя 2–3 понравившиеся активности на следующую неделю.

Ваши результаты за неделю:

- **Общее время активности:** ~ 1,5 – 2 часа.
- **Силовые упражнения:** 2 короткие тренировки.
- **Главное достижение:** Вы начали и доказали себе, что это возможно!

**Что
дальше?**

На следующей неделе попробуйте увеличить время прогулок на 5 минут или добавить по 1–2 повторения в силовых упражнениях. Продолжайте прислушиваться к себе и выбирать то, что вам нравится!

MERCK

Материал подготовлен при информационной поддержке ООО «Мерк» в целях повышения осведомленности пациентов и представителей широкой общественности о своем заболевании или состоянии здоровья. Информация в материале не изменяет консультацию специалиста здравоохранения. Обратитесь к лечащему врачу. ООО «Мерк». ООО «Мерк». Тел.: +7 495 597 33 04, 115054, Москва, ул. Валовая, д. 35
E-mail: russia@merckgroup.com

Больше о предиабете



www.prediabeta.ru