

# All About Physical Activity for People with Diabetes

## Все о физической активности для больных диабетом

### Toolkit No. 12 Руководство № 12

#### Why is physical activity important for people with diabetes? Почему больным диабетом так важно вести активный образ жизни?

Here's what physical activity can do for you:

Ниже перечислены составляющие  
положительного эффекта физической  
активности на ваше здоровье:

- It lowers your blood glucose (sugar), blood pressure, and cholesterol.
- It lowers your risk for heart disease and stroke.
- It relieves stress.
- It helps insulin work better.
- It strengthens your heart, muscles, and bones.
- It improves your blood circulation and tones your muscles.
- It keeps your body and your joints flexible.
  
- Снижение уровня глюкозы (сахара) в крови, артериального давления и холестерина.
- Уменьшение риска возникновения сердечных заболеваний и инсульта.
- Снятие напряжения.
- Повышение эффекта от инсулина.

- Укрепление костей и мышц организма, в том числе сердечной мышцы.
- Улучшение кровообращения и повышение мышечного тонуса.
- Повышение гибкости тела и суставов.

Even if you've never exercised before, you can find ways to add physical activity to your day. You'll experience benefits even if your activities aren't strenuous. **Once physical activity is a part of your routine, you'll wonder how you did without it.**

Даже если вы никогда ранее не занимались физкультурой, вы все равно сможете найти место для физической активности в своей повседневной деятельности. Вы почувствуете эффект от упражнений, даже если не будете заниматься слишком интенсивно. **Как только физические упражнения станут частью вашей жизни, вы уже не сможете представить, как вы раньше обходились без них.**

#### If I haven't been very active lately, what should I do first? Если я давно не веду активный образ жизни, с чего мне следует начинать?

Start with a checkup—your health care

provider will check your heart, blood vessels, eyes, kidneys, feet, and nervous system. If the tests show signs of disease, your provider can recommend physical activities that will help you but won't make your condition worse.

Начните с обследования: пусть ваш врач проверит состояние сердца, кровеносных сосудов, глаз, почек, ступней и нервной системы. Если анализы выявят симптомы нарушений, врач, возможно, порекомендует вам такие физические нагрузки, которые помогут вам, не ухудшив вашего состояния.

For more information about making physical activity a part of your routine, ask your health care team for a copy of Toolkit No. 14: *Learning How to Change Habits*.

Для получения более подробной информации о том, как сделать физические упражнения частью повседневной жизни, попросите у специалистов экземпляр Руководства № 14 «Учимся менять свои привычки».



Find an activity you enjoy, such as a dance aerobics class.

Выберите такой тип физических нагрузок, который вам нравится, например, занятия по танцевальной аэробике.

## What kinds of physical activity are best?

### Какие виды физических нагрузок наиболее эффективны?

A comprehensive physical activity routine includes four kinds of activities:

Комплексная система физических упражнений включает четыре вида деятельности:

- being active throughout the day
- aerobic exercise, such as brisk walking, swimming, or dancing
- strength training, such as lifting light weights
- flexibility exercises, such as stretching
- поддержание физической активности в течение всего дня;
- аэробные виды деятельности, например, активные прогулки, плавание или танцы;
- тренировка мышечной силы, например, поднятие небольших тяжестей;
- упражнения на развитие гибкости, например, растяжка .

## Being active throughout the day

### Поддержание физической активности в течение всего дня

Being active helps burn calories. Place a check mark next to the things you'd like to try:

Физическая активность способствует сжиганию калорий. Поставьте отметку напротив тех видов физической активности, которыми вы хотели бы заняться:

- Walk instead of drive whenever possible.
- Take the stairs instead of the elevator.
- Walk around while I talk on the phone.
- Work in the garden, rake leaves, or wash the car.
- Play with the kids.
- Carry things upstairs in two trips instead of one.
- Park at the far end of the shopping center lot and walk to the store.
- Others things I can do: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- При любой возможности предпочитать прогулку пешком поездке на автомобиле.
- Вместо использования лифта подниматься по лестнице.
- Во время разговора по телефону прогуливаться по квартире.
- Работать в саду, сгребать листья или мыть машину.
- Играть с детьми.
- Носить вещи на верхний этаж не в один, а в два «приема».
- Парковать машину в самом отдаленном от магазина месте стоянки и идти до магазина пешком.
- Другие действия, которые можно предпринять: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Aerobic exercise** **Аэробные упражнения**

Aerobic exercise makes your heart and bones strong, relieves stress, helps your insulin work better, and improves blood circulation. In addition, it cuts your risk for heart disease by lowering your blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels. For most people, it's best to aim for a total of about 30

minutes a day, at least 5 days a week. If you haven't been very active recently, you can start out with 5 or 10 minutes a day and work up to more time each week. Or split up your activity for the day—try a brisk 10-minute walk after each meal. Your health care team can show you how to warm up and stretch before aerobic exercise and how to cool down afterward.

Аэробные упражнения укрепляют сердце и кости, снимают напряжение, повышают эффективность инсулина и улучшают кровообращение. Кроме того, они снижают риск возникновения сердечных заболеваний за счет понижения уровня глюкозы в крови, артериального давления и холестерина. Большинство людей предпочитает уделять физическим нагрузкам около 30 минут в день и по меньшей мере 5 дней в неделю. Если в последнее время вы не вели активного образа жизни, вы можете начать с 5–10 минут в день и с каждой неделей постепенно увеличивать это время. Вы также можете разделить свою ежедневную физическую нагрузку на несколько частей: попробуйте гулять по 10 минут после каждого приема пищи. Специалисты покажут вам, как проводить разминку перед началом упражнений и как отдыхать после их завершения.

Here are some examples of aerobic exercise:

Ниже приведены некоторые примеры аэробных упражнений:

- Take a brisk walk every day.
- Go dancing or take a dance aerobics class.
- Swim or do water aerobic exercises.
- Take a bicycle ride outdoors or use a stationary bicycle indoors.

- Ежедневная 30-минутная прогулка.
- Танцы или занятия танцевальной аэробикой.
- Плавание или аэробика в воде.
- Прогулка на велосипеде или занятия на велотренажере.

### My plan for aerobic exercise:

What I'll do: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

What I need to get ready: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Which days and times: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

How long each session will be: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

How I'll warm up and cool down for each session: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Мой план аэробных упражнений:

Что я буду делать: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что мне нужно приготовить: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата и время выполнения упражнения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Продолжительность каждого упражнения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мой способ разминки и отдыха для каждого упражнения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---



---

## Strength training

### Упражнения для развития мышечной силы

Strength training helps build strong bones and muscles and makes everyday chores like carrying groceries easier for you. With more muscle, you burn more calories, even at rest. Do your strengthening routine several times a week. Here are some ways to do strength training:

Упражнения для развития мышечной силы способствуют укреплению костей и мышц и позволяют легче переносить такие ежедневные нагрузки, как ношение сумок с продуктами. Чем больше ваш мышечный объем, тем больше калорий сжигает ваш организм, даже во время отдыха. Выполняйте упражнения для развития мышечной силы несколько раз в неделю. Ниже приведены примеры таких упражнений:

- Lift light weights at home.
- Join a class to do strength training with weights, elastic bands, or plastic tubes.
- Поднимайте небольшие тяжести в домашних условиях.
- Запишитесь на занятия по силовой подготовке, где нужно работать с тяжестями, гибкими обручами или пластмассовыми трубками.

### My plan for strength training:

What I'll do: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

What I need to get ready: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Which days and times: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

How long each session will be: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Мой план упражнений для развития мышечной силы:**

Что я буду делать: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Что мне нужно приготовить: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата и время выполнения упражнения: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Продолжительность каждого упражнения: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Flexibility exercises  
Упражнения для развития гибкости**

Flexibility exercises, also called stretching, help keep your joints flexible and reduce your chances of injury during activities. Gentle stretching for 5 to 10 minutes helps your body warm up and get ready for aerobic activities and cool down after your activity. Your health care team can provide information on how to stretch.

Упражнения для развития гибкости, которые также называют растяжкой, помогают повысить гибкость суставов и снизить риск травм при физических нагрузках. Осторожное потягивание

мышц в течение 5–10 минут помогает разогреть тело и подготовиться к аэробным упражнениям, а также отдохнуть после них. Информацию о правильных способах растяжки вы получите у специалистов.

**My plan for flexibility exercises:**

What I'll do: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

What I need to get ready: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Which days and times: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

How long each session will be: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Мой план упражнений для развития гибкости:**

Что я буду делать: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Что мне нужно приготовить: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата и время выполнения упражнения: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Продолжительность каждого упражнения: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

To learn more about how to get started with a physical activity routine, ask your health care team for a copy of Toolkit No. 13: *Getting Started with Physical Activity*.

Для получения более подробной

информации о том, как начать вести активный образ жизни, попросите у специалистов экземпляр Руководства № 13 «Начинаем вести активный образ жизни».



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04