



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Движение – спутник здоровья

Одной из лучших мер для укрепления здоровья является повышение уровня физической активности. Физические упражнения стимулируют защитные силы организма, повышают работоспособность, помогают жить активно и обрести уверенность в себе.

Физическая активность нужна всем: детям – чтобы правильно развиваться и расти, молодым – чтобы надолго сохранить молодость, пожилым – чтобы жить полноценной жизнью. Еще Гиппократ сказал о том, что «гимнастика, физические упражнения и ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь».

Если мышцы бездействуют – они становятся слабыми, дряблыми, ухудшается их питание, уменьшается объём и сила. Малоподвижный образ жизни является губительным для здоровья человека. Его последствия – это ожирение, гипертония, диабет и даже рак.

Каждый решает сам: прогуляться пешком или с комфортом доехать на машине, сходить в спортзал или, сидя на диване, переключать телеканалы, спать до обеда или выйти на утреннюю пробежку.

Физическая активность – это вовсе не изнурительные тренировки, а все то, что приносит нам удовольствие и радость. Ходьба в умеренном темпе, плавание, велопогулки, активные игры на свежем воздухе являются прекрасной тренировкой для организма.

В первую очередь, регулярная физическая активность положительно влияет на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Улучшается циркуляция крови, увеличивается доставка кислорода к органам и тканям, уменьшается риск образования тромбов, снижается уровень холестерина и отложение бляшек в сосудах, что уменьшает риск заболеваний сердца и сосудов. Достаточная физическая активность уменьшает риск заболеваний опорно-двигательного аппарата, способствует увеличению мышечной силы и выносливости, улучшает гибкость и подвижность суставов.

Физические нагрузки препятствуют развитию сахарного диабета и ожирения, стимулируют работу кишечника, помогают справиться с бессонницей. Движение способствует выработке в организме «гормонов радости» – эндорфинов, что положительно влияет на настроение. Физически активные люди имеют хорошее самочувствие, они более устойчивы к стрессам и депрессии.

Людам, не имеющим хронических заболеваний, рекомендуется физическая нагрузка, которая не вызывает сильной усталости: ходьба, бег, плавание, утренняя зарядка. Важно больше ходить пешком. От 30 до 60 минут в день – это минимум для практически здорового человека. Если имеются серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом.

Ходьба – самое простое, что каждый из нас может делать. Она улучшает обмен веществ, помогает работе почек, тренирует мышцы, суставы, сердце, снижает стрессовую нагрузку. Регулярная физическая активность вскоре принесет свои плоды – вы сами почувствуете, как ваши мышцы станут более крепкими, а тело – подтянутым и привлекательным.

Помните о необходимости соблюдения таких принципов, как последовательность, постепенность, регулярность и систематичность физических нагрузок.

Давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями – их профилактика. Поэтому важно начать заботиться о своём здоровье прямо сейчас. Каждый может выбрать для себя тот режим физической активности, который ему подходит с учетом рода деятельности и возраста. Хотите жить долгой полноценной жизнью – двигайтесь и будьте здоровы!

