Движение - это жизнь!

Развитие современных технологий значительно снизило уровень физических нагрузок современных людей. В связи с развитием механизации, с компьютеризацией большинства отраслей, малоподвижный образ жизни стал обычным явлением современной жизни. Результаты эпидемиологических исследований в РФ, показали, что более 1/3 мужского взрослого населения и более 40% женщин в нашей стране имеют низкую физическую активность как на работе, так и в свободное от работы время. При этом доказано, что низкая физическая активность наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови способствует повышению артериального давления и развитию таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца и инсульт, сахарный диабет и остеопороз.

Как же физическая активность влияет на здоровье?

- Регулярная аэробная физическая активность сопровождается, в первую очередь, тренирующим воздействием на сердечно- сосудистую и дыхательную системы. У лиц, ведущих активный образ жизни, риск развития гипертонии на 35-52% ниже по сравнению с физически неактивными. Под влиянием физической активности снижается уровень триглицеридов, холестерина, что уменьшает риск ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов.

- Физические нагрузки также уменьшают риск тромбообразования. В то же время, они благотворно отражаются на выработке инсулина, что препятствует развитию сахарного диабета.

- Физическая активность в аэробном режиме улучшает сбалансированность потребления и расхода энергии, способствует снижению массы тела, тем самым уменьшая риск развития ожирения.

- Активный образ жизни сопровождается снижением риска развития злокачественных новообразований различной локализации.

- Регулярно выполняемые аэробные нагрузки вырабатывают в организме «гормоны радости»

– эндорфины, что положительно влияет на настроение и снижает сосудистый тонус.

Ученые утверждают, что физически активные люди гораздо реже испытывают приступы депрессии. Они легче переносят стрессы, более оптимистичны и дружелюбны, имеют хорошее самочувствие, настроение, имеют более здоровый сон.

- Занятия физкультурой снижают скорость возрастной потери костной ткани, благодаря этому уменьшается риск развития остеопороза. Кроме того, активный образ жизни в молодом возрасте ведет к увеличению содержания минеральных веществ в организме, что также способствует предотвращению остеопороза в более пожилом возрасте. - Двигательная активность уменьшает риск заболеваний опорно- двигательного аппарата, улучшает осанку и фигуру. Физически активные люди более гибкие, имеют большую мышечную силу и выносливость, а, значит, выглядят и чувствуют себя гораздо моложе.

Таким образом, становится понятно, что необходимо избегать малоподвижного образа жизни. Ведь даже небольшая физическая активность лучше, чем полное ее отсутствие, и взрослые, которые хотя бы сколько-нибудь физически активны, получают несомненную пользу для своего здоровья.

Двигайтесь больше и будете здоровы!

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики упражнения в движении

1. Поочередные круги руками вперед на каждый шаг (12—16 раз).

2. Ходьба на носках с полуприседаниями, руки вверх (2—3 мин).

3. Отведение назад на каждый шаг поднятых вверх и соединенных в замок рук (12—16 раз).

4. Имитация движений рук боксера (2—3 мин).

5. Из и.п. (исх.положение) руки за голову, наклоны вперед с поворотом туловища на каждый шаг вправо, влево (6—8 раз).

6. Ходьба в приседе («утиный шаг») (1—2 мин).

7. Подскоки в приседе (8—12 раз).

8. Скрестный шаг с поворотом бедер (1—2 мин).

9. Из исходного положения руки вверх в «замок», наклоны туловища-в стороны (6—8 раз).

10. Подскоки на правой ноге, то же на левой (8—12 раз).

11. Поднимать правую согнутую ногу коленом к груди, то же левой (12— 16 раз).

12. Ходьба выпадами с круговыми движениями рук в обратном направлении (1—2 мин).