

## Жизнь в движении

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки.

Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие годы.

Ежедневная утренняя гимнастика обязательный минимум физической тренировки. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе.

Физические упражнения рекомендуются в виде:

- ежедневной утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений);
- занятия физкультурой 2-3 раза в неделю самостоятельно или в группах здоровья;
- ежедневных прогулок постепенно увеличивая их время;
- занятия спортом.

Лица, занимающиеся физической культурой, должны уметь контролировать свой пульс, не допускать его учащение до пороговой для них величины. Рекомендуется считать свой пульс до начала (в состоянии покоя) и во время занятия. Допустимое увеличение пульса в начале занятий – не более 70%.

Необходимо помнить, что эффективны только систематические занятия физическими упражнениями. Минимальный объем физических нагрузок для человека любого возраста-2-3 раза в неделю по 30-60 минут упражнений в день. Лучше в середине занятия делать перерыв на 5 минут.

Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходите в магазины пешком, прогуливайтесь утром до работы, гуляйте перед сном, ходите в спортзалы, делайте пробежки...

Малоподвижный образ жизни увеличивает риск развития атеросклероза, ожирения, гипертонии, сахарного диабета, остеопороза.

Благоприятные изменения при занятии спортом:

Увеличивается потребление кислорода (оно может возрастать в 6-10 раз и более).

Легкая прогулка уже увеличивает потребление кислорода в 2 раза.

При физических упражнениях усиливается приток к сердцу (за 1 минуту сердце выбрасывает в кровеносные сосуды до 24 литров крови вместо обычных 4,5).

Улучшается работа почек, органов пищеварения, обмен веществ, нервной системы.

Стабилизируется уровень артериального давления.  
Снижается уровень холестерина в крови.  
Оказывается положительное влияние на настроение.  
Улучшается сон.  
Снижается избыточный вес тела.

Более подробную информацию можно получить на сайте ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики» [www.profilaktika-penza.ru](http://www.profilaktika-penza.ru)