

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ЗОЖ.



Физическая активность - идеальный регулятор ритма для тела и души.

Быть в хорошей физической форме означает быть способным бодро, энергично и без чрезмерной усталости выполнять повседневные дела, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданные жизненные трудности.

Как влияет регулярная двигательная активность на наш организм ?

- понижается уровень холестерина, нормализуется кровяное давление и вес тела, повышается устойчивость сердечной мышцы к физическим нагрузкам, следовательно значительно снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения,
- активизируются механизмы регуляции дыхания, обеспечивается адекватная легочная вентиляция
- при достаточной физической активности улучшается чувствительность тканей к инсулину, а значит – это один из путей профилактики сахарного диабета,
- стимулируется пищеварение и двигательная активность желудочно-кишечного тракта, что способствует очищению кишечника, тем самым снижая риск возникновения опухолей кишечника,
- происходит усиление кровоснабжения и укрепление мышц и костей, а это обеспечивает профилактику остеопороза, других заболеваний опорно-двигательной системы,

- движения способствуют укреплению иммунной системы, повышается устойчивость к заболеваниям,
- умеренная двигательная активность является сильнодействующим лекарством против старения в преклонном возрасте,
- физическая активность полезна для мозга и душевного состояния, чем больше человек двигается тем дольше сохраняет гибкий ум и ясное сознание,
- движения улучшают эмоциональное состояние поэтому полезны в борьбе со стрессами.



Наиболее простые, доступные и эффективные виды двигательной активности:

Ходьба - наиболее безопасная и ритмичная форма активности. Ходьбе не помеха ни избыточный вес, ни ожирение, ни плохая физическая форма.



Бег трусцой - медленный бег в удобном темпе. Это самый популярный способ укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Он не требует особых навыков. Двигаться надо естественно и свободно и как можно меньше работать руками.

Плавание - одно из лучших упражнений для развития сердечно-дыхательной выносливости, в котором участвует вся мускулатура. Развивает мышечную силу, гибкость, что особенно полезно при заболеваниях позвоночника.



Езда на велосипеде - развивает мышечную силу и выносливость, сопровождается высоким расходом энергии и, следовательно, способствует снижению веса.