

Суточная минимальная потребность организма в движении должна составлять не менее 30 минут;

Выполняйте физические упражнения в удобной одежде и обуви;

Выберите физические упражнения, которые приносят вам радость и удовольствие;

Разминка и растяжка – одни из главных составляющих физических упражнений. Должны предшествовать физическим нагрузкам;

Избранная физическая нагрузка должна соответствовать возможностям организма, возрасту, состоянию здоровья и быть приемлемой для постоянного выполнения в течение длительного времени;

Физические нагрузки должны быть ежедневными, регулярными, без длительных перерывов, на протяжении всей жизни;

Объем, интенсивность, частоту и продолжительность нагрузок следует увеличивать постепенно и постоянно контролировать;

Периодически меняйте вид физических упражнений, чтобы избежать монотонности;

Людям пожилого возраста рекомендуется делать упражнения в медленном, плавном темпе, осторожно использовать упраж-



нения с наклонами туловища. Не рекомендуются упражнения с напряжением (упоры, подтягивания, поднимание тяжестей). Перерывы между упражнениями должны быть более частыми, а отдых после нагрузки – наиболее полноценным;

Чередуйте физические нагрузки и отдых. Появление во время занятий физическими упражнениями значительной одышки, повышенной потливости, сердцебиения, боли в ногах, головокружения свидетельствует о чрезмерности нагрузки и является сигналом для ее уменьшения или прекращения;

Больше времени проводите в движении на свежем воздухе;

Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей.

Быть физически активным – значит выглядеть и чувствовать себя бодро.

Избегайте пассивного образа жизни. Здоровье – это не только природный дар, но и плод собственных усилий.

*Елена Короткевич, врач-валеолог
Ответственный за выпуск: Л.Г. Соболева*

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Государственное учреждение
«Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»

ПРИНЦИПЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда заболеешь**

Гораций – римский поэт



Все живые организмы – от простейших до высокоорганизованных – живут, пока сохраняют способность двигаться.

Значение движений для организма столь велико, что двигательная активность выделена как один из основных признаков жизни.

Большая часть неинфекционных болезней современного человека связана с низкой физической активностью.

Гиподинамия – снижение мышечной активности и нарушение других функций организма, обусловленное малоподвижным образом жизни.



Гиподинамия может быть связана с:

- заболеванием, длительным постельным режимом;
- профессиональной деятельностью;
- чрезмерным увлечением компьютером и другими гаджетами;
- нерациональным распорядком дня;
- отсутствием активного проведения досуга;
- передвижением преимущественно на транспорте.



Что же происходит, если человек мало двигается?

Уменьшается сила и выносливость мышц из-за их атрофии;

Нарушается деятельность нервной системы и обмен веществ;

С течением времени нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата (остеопороз, остеохондроз и др.);

Длительная гиподинамия приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия и др.), расстройствам дыхания и пищеварения;

Появляется избыточная масса тела (ожирение);

И как следствие - уменьшение продолжительности жизни.



Двигательная же активность:

способствует улучшению кровообращения;

стимулирует работу внутренних органов;

обеспечивает подвижность суставов, прочность и эластичность опорно-двигательного аппарата;

улучшает обменные процессы и умственную деятельность;

повышает эмоциональный тонус, улучшает настроение за счет увеличения в крови концентрации эндорфинов (гормон удовольствия);

помогает избавиться от лишнего веса;

помогает избавиться от вредных привычек.



Наиболее эффективными являются физические нагрузки динамического характера: ходьба, бег, плавание, катание на лыжах и коньках, езда на велосипеде, аэробика, теннис, танцы.

Чтобы уберечь себя от множества болезней, связанных с гиподинамией, достаточно ежедневно проходить пешком не менее 2 км (4 000 шагов в спокойном умеренном темпе, около 30-40 минут в день). Поднимайтесь на этаж без лифта, делайте зарядку, чаще отказывайтесь от передвижения на автомобиле и общественном транспорте.