

# Движение-жизнь!

«Движение – это жизнь, а жизнь – движение!»

Аристотель



Гиподинамия – недостаток физической активности, стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. По данным ВОЗ, от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн человек. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран.

## Как же физическая активность влияет на здоровье?

Регулярные физические нагрузки:

- Положительно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, поддерживают эластичность сосудов и нормализуют артериальное давление;
- Снижают уровень сахара крови, повышают чувствительность к инсулину, предупреждая развитие сахарного диабета 2 типа;
- Укрепляют костно-мышечную систему, уменьшают возрастную потерю кальция и риск развития остеопороза;
- Улучшают когнитивные способности, тем самым защищая организм от развития нейродегенеративных заболеваний (деменции, болезни Альцгеймера и др);
- Повышают иммунитет, профилактируют рак толстой кишки, молочной железы;
- Противостоят депрессии, улучшают качество сна;
- Поддерживают привлекательный внешний вид, улучшают фигуру и осанку, поднимают настроение.

Существует множество способов увеличить физическую активность в повседневной жизни, например прогулки, рекомендуется ходить не менее 30 минут в день; езда на велосипеде-помогает укрепить мышцы; тренировка в зале – увеличивает физическую активность, укрепляет мышцы и повышает уровень выносливости; йога-улучшает гибкость, рекомендуется заниматься ею 2-3 раза в неделю; танцы – увеличивают физическую активность и улучшают координацию движения; упражнения во время работы; стирка, уборка, садоводство.

"Сидячий" образ жизни приводит к набору лишнего веса, к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, к атрофии мышц. Особенно страдает позвоночник. Доказано, что в сидячем положении нагрузка на нижнюю часть спины - на 40% выше, чем в стоячем. В положении сидя позвоночник утрачивает свой естественный изгиб, что повышает риск сдавливания позвонков. Помимо всего прочего, снижается иммунитет и общий тонус организма.

**ПОМНИТЕ:** Здоровье – в движении! Этот девиз каждого человека, который хочет вести здоровый образ жизни.