

## ДВИЖЕНИЕ - НАША ЖИЗНЬ

**«Хочешь быть сильным – бегай. Хочешь быть красивым – бегай.**



**Хочешь быть умным – бегай».**

(древнегреческое изречение)

Давайте задумаемся! Природа на 40% от всей массы тела наделила человека мышечной тканью. У каждого из нас более 600 мышц! Порядка 360 суставов! Более 50% веса человека составляет соединительная ткань! Человеку от природы заложено постоянно находиться в движении. А теперь вспомните – как давно вы бегали по стадиону? Катались на велосипеде? Делали утреннюю зарядку? Плавали? Танцевали?

***Почему нужно движение? Познакомьтесь с высказываниями некоторых специалистов:***

«Человек, длительное время занимающийся спортом, имеет в три раза больше шансов избежать инфаркта (или пережить инфаркт, если он все-таки случится). (проф. Хальхубер)

«Для людей, перешедших рубеж сорокалетнего возраста, физическую тренировку можно считать единственной возможностью противостоять естественным процессам старения». (проф. Хольман).

Медики всех времен не устают предостерегать: недостаточная физическая активность подрывает здоровье, старит человека, приближает его смерть. Недостаток движения опасен для нашего организма так же, как и недостаток кислорода.

Вот список основных заболеваний, которыми наши современники могут расплатиться за низкую двигательную активность: **инфаркт миокарда; заболевания кровеносных сосудов; болезни пищеварительной системы; нарушение обмена веществ; нарушение осанки; заболевания нервной системы; ослабление связок и мышц, болезни суставов.**

***Нужно срочно заняться физкультурой!***

*Не нужно строить наполеоновских планов, никаких понедельников!*

***Нужно разработать реальную программу повышения физической активности:***

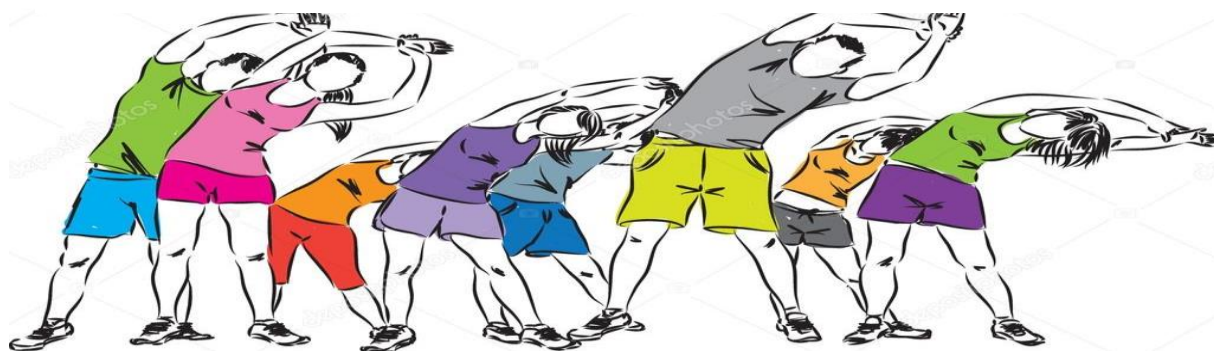
***1. Дорога из дома на работу и обратно.*** Старайтесь избегать езды на транспорте там, где можно пройтись, выходите на одну, а то и две остановки раньше. Идите быстрым темпом в течение 30 минут. Чем быстрее вы идете, тем больше пользы для сердца и кровеносных сосудов.

***2. На работе.*** Лифту бойкот - поднимайтесь пешком, если много сидите, чаще меняйте положение тела, периодически вставайте, делайте энергичные движения руками, ногами. Если же, наоборот, много стоите – переносите нагрузку с одной ноги на другую, старайтесь при любой возможности сесть. Каждый час нужно выполнять несколько энергичных движений, быстрая ходьба – как вариант.

**3. Выходные дни.** Лучшее, что можно сделать для своего здоровья – начать регулярные беговые тренировки. Тот, кто будет бегать систематически, постепенно повышать физическую нагрузку, в короткие сроки добьется отличного физического состояния и самочувствия. Альтернатива бегу - быстрая ходьба. Когда мы ходим прогулочным шагом, задействованы 200 мышц! Во время активной ходьбы человек в среднем тратит 300 Ккал/ч, а когда сидит за компьютером – всего 110 ккал/ч. Любой вид спорта на ваш вкус (плавание, велосипед, игры с мячом) - только пойдут на пользу для вашего здоровья. Активный отдых в выходные дни послужит хорошей зарядкой бодрости на всю неделю.

**4. Отпуск.** Заранее подготовьте себя – ни дня пассивного отпуска. Решительно настройте себя на то, чтобы во время отпуска ежедневно заниматься физическими упражнениями.

**5. Будни.** Программа – минимум. Утренняя зарядка – всего 5 минут, каждое упражнение по 30с., их вы можете подобрать индивидуально. Даже если делать в медленном темпе, но добросовестно, не пропуская ни дня, эта зарядка принесет не только пользу, но и улучшит ваше самочувствие на весь день. А повысить настроение поможет зарядка под музыку. Не забывайте делать зарядку при открытой форточке и через 15 мин после сна. Такая программа подойдет и для людей с ослабленным здоровьем, плохо тренированных.



**Аксиома верна во все времена: Движение – это жизнь!**

**«Врачи лечат болезни, а здоровье надо добывать самому!»**

**(Н.Амосов)**

