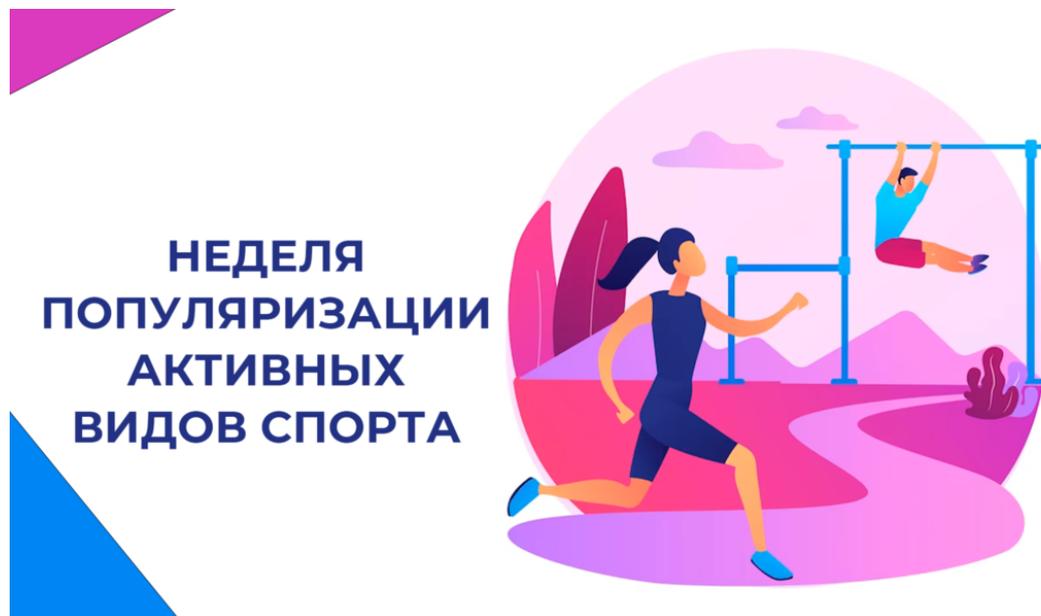


Неделя популяризации активных видов спорта



С 12 по 18 августа 2024 года в России проходит «Неделя популяризации активных видов спорта».

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Согласно научным исследованиям – достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности. Даже прогулка быстрым шагом в течение этого времени достаточна для полноценной ежедневной физической нагрузки на наш организм!

Сегодня, к популярным видам физической активности относятся:

- ходьба;
- езда на велосипеде;
- катание на коньках, лыжах, сноуборде;
- занятия спортом;
- активный отдых и игры.

Главные принципы физической активности:

- Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.
- Регулярность и постепенность.

Распределяйте занятия равномерно в течение дня.

- Одно занятие должно занимать не менее 10 минут.
- Ежедневная утренняя зарядка (10-15 мин.)
- Проходить часть пути на работу или в магазин пешком, в день рекомендовано делать 10000 шагов.

- Подниматься и спускаться по лестнице.
- Заниматься спортом не менее 150 мин. в неделю.

Регулярная физическая активность снижает риск:

1. Артериальной гипертонии;
2. Избыточной массы тела;
3. Онкологических заболеваний;
4. Инсульт, инфаркта миокарда;
5. Сахарного диабета;
6. Остеопороза;
7. Депрессии;
8. Преждевременной смерти.

Помните, что движение – это жизнь!

Центр здоровья