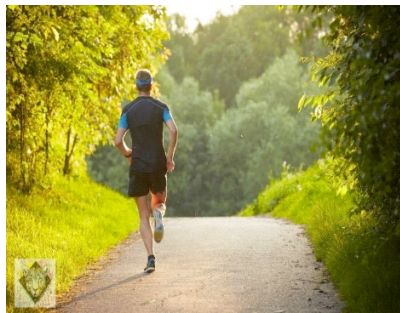


# ДВИЖЕНИЕ - НАША ЖИЗНЬ

(памятка для населения)

**«Хочешь быть сильным – бегай.**

**Хочешь быть красивым – бегай.**



**Хочешь быть умным – бегай».**

(древнегреческое изречение)

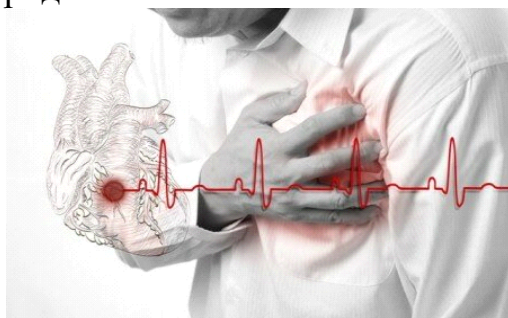
Давайте задумаемся! Природа на 40% от всей массы тела наделила человека мышечной тканью. У каждого из нас более 600 мышц! Порядка 360 суставов! Более 50% веса человека составляет соединительная ткань! Человеку от природы заложено постоянно находиться в движении. А теперь вспомните – как давно вы бегали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



*А теперь определите – какова роль движения в вашей жизни?*

***Диагноз вашей личной физической активности вы можете поставить себе сами!***

***Как вы двигаетесь, проявляете себя активно во всех сферах вашей жизни: дом, дорога из дома на работу и обратно, выходные дни (отпуск)?*** Внутри каждой этой сферы ваша физическая активность может быть минимальной (три минуса), слабой (два минуса), средней (один минус), большой (два плюса) и максимальной (три плюса). Если в итоге ваших подсчетов минусов больше, следует насторожиться!

***Нужно срочно заняться физкультурой!***

***Как при загруженности современной жизни найти время для себя, для своего здоровья и заняться спортом? Не нужно строить наполеоновских планов, никаких понедельников!***

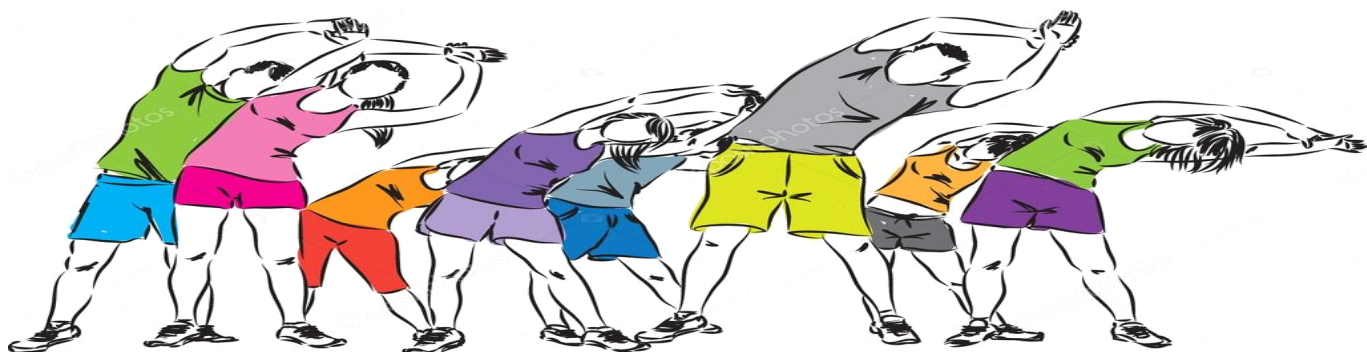
***Нужно разработать реальную программу повышения физической активности:***

***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 300Ккал/ч, а когда сидит за компьютером – всего 110ккал/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 забываете делать зарядку при открытой форточке и через 15мин 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)**