

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Большая часть болезней современного человека связана с низкой двигательной активностью – гиподинамией!

Занятия физкультурой способствуют:

- Улучшению работы сердечно-сосудистой системы и снижению риска возникновения ишемической болезни сердца
- Снижению артериального давления, уменьшению уровня холестерина в крови
- Нормализации жирового обмена в организме, снижению массы тела
- Коррекции углеводного обмена, снижению уровня глюкозы в крови и риска развития сахарного диабета
- Укреплению костной ткани, профилактике остеопороза
- Нормализации работы желудочно-кишечного тракта
- Повышению психологической устойчивости
- Улучшению самочувствия и повышения работоспособности
- Повышению выносливости и отдалению порог усталости

С чего начать?

- Ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом
- Старайтесь проходить часть пути на работу или с работы пешком

Совет!

Старайтесь заниматься физическими упражнениями минимум 30 минут в день.

Совет!

Соблюдайте во время занятий 3 основных правила: постепенность, умеренность и регулярность.