

## Здоровье через движение



Движение играет важную роль в здоровом образе жизни. Люди, регулярно проявляющие физическую активность, укрепляют свою иммунную систему, предотвращают многие заболевания и улучшают самочувствие. Для этого подходят физические нагрузки любого вида.

### Почему движение важно для здоровья?

Большинство взрослых проводят большую часть времени сидя — за рабочим столом, на диване или в автомобиле. По этой причине организм получает слишком мало физической нагрузки и увеличивается риск ухудшения здоровья и развития таких распространенных заболеваний, как диабет 2-го типа и ожирение.

Люди, регулярно проявляющие физическую активность, напротив, могут предотвратить многие заболевания и одновременно с этим повысить свою работоспособность и улучшить самочувствие. К тому же регулярные физические нагрузки могут увеличить продолжительность жизни. Существует бесчисленное множество простых способов увеличить физическую нагрузку. Даже регулярные прогулки оказывают положительный эффект. Кроме того, на короткие расстояния, например, на работу или за покупками, можно также ездить на велосипеде.

### Как движение влияет на организм?

Движение оказывает полезное действие на многих уровнях. Укрепляются не только мышцы, суставы и весь опорно-двигательный аппарат. Также происходит стимуляция иммунной системы и обмена веществ, тренировка сердца и системы кровообращения. Одновременно укрепляется психическое здоровье, поскольку



движение и спорт повышают настроение и помогают расслабиться. Физическая активность также предотвращает боли в спине.

Даже в краткосрочной перспективе движение оказывает множество положительных эффектов на организм и самочувствие: оно снижает стресс, снимает напряжение и улучшает сон.

Но регулярная физическая активность также может способствовать улучшению самочувствия, работоспособности и здоровья в долгосрочной перспективе. Например, с помощью физических упражнений можно снизить риск развития диабета 2-го типа или сердечно-сосудистых заболеваний.

Благодаря физической активности можно сократить применение лекарств при некоторых заболеваниях, а иногда даже полностью заменить их ею. Однако это надо обязательно обсуждать с лечащим врачом.



### **В каком объеме движение полезно?**

Не существует точной формулы того, сколько надо двигаться, но есть рамки, по которым можно ориентироваться.

Эксперты рекомендуют занятия на выносливость с умеренной нагрузкой в течение не менее 10 минут за один раз. Частота дыхания и сердечных

сокращений должна при этом повыситься. Примеры таких занятий — езда на велосипеде, бег трусцой, футбол и плавание.

Также важно тренировать мышцы для укрепления опорно-двигательного аппарата, суставов, костей, сухожилий и связок. В качестве примера можно привести силовые тренировки, пилатес и йогу.

Однако в целом любая физическая активность и вид спорта подходят для того, чтобы больше двигаться и поддерживать физическую работоспособность — главное, чтобы они приносили удовольствие.

*Материал подготовил помощник врача-гигиениста Сорочинская У.Ю.*