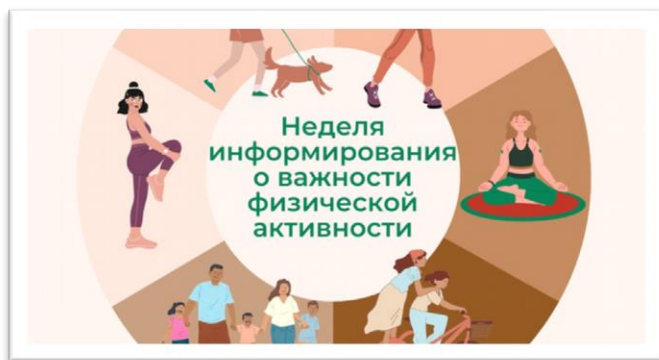




**16 по 22 июня в России проводится Неделя информирования о важности физической активности.**

Когда говорят о необходимой физической активности для современного человека, речь в основном идет о спортивных упражнениях. Хотя на самом деле прогулки, развлечения и другие требующие приложения физических усилий действия тоже называются двигательной активностью. Зачем нужна физическая нагрузка, в чем ее польза и, главное, удовольствие и преимущества?

#### **Людям необходима физическая активность по разным причинам:**

**Укрепление мышц.** Регулярная нагрузка позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Кроме того, отдельные виды нагрузки позволяют увеличить объем мышц и их силу.

**Контроль веса.** Физическая нагрузка помогает избавиться от лишнего веса за счет расхода дополнительных калорий, полученных с пищей.

**Тренировка сердечно-сосудистой системы.** Сердце — тоже мышца. Регулярные правильно дозированные нагрузки **помогают сделать ее выносливее, а стенки сосудов — эластичнее.**

**Выработка двигательных навыков.** Специально подобранные упражнения улучшают гибкость, чувство равновесия или позволяют легче освоить спортивное оборудование.

**Способ борьбы со стрессом.** Психологи утверждают, что физическая нагрузка способна избавить человека от повышенной тревожности и депрессии. Движение позволяет снизить уровень гормона стресса кортизола и повысить уровень гормона удовольствия эндорфина.

**Развлечение.** Движение приносит много радости. Катание на роликах, ориентирование на местности, купание в реке и прогулки верхом - это тоже комплексы упражнений, тренирующих мышечную и сердечно-сосудистую системы.

**Состязание.** Многим людям требуется постоянно состоять с кем-либо в конкуренции и стремиться к победе. Двигательная активность — лучший способ реализовать эту потребность: можно заняться борьбой, пойти в баскетбольную команду или тренироваться к марафонскому забегу.

**Способ общения.** Есть достаточно видов упражнений, которые интереснее выполнять вместе с другими людьми: на курсах аэробики или аквааэробики, на занятиях йогой или в командных видах спорта.

#### **Польза от физических упражнений:**

Лучше сердцу. У физически активных людей снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета второго типа и многих видов рака — всех тех болезней, которые появляются в том числе и из-за избыточного веса, который регулярный расход калорий при движении помогает контролировать.

Меньше травм в старшем возрасте. Если оставаться физически активным всю жизнь, в пожилом возрасте снижается вероятность серьезных травм благодаря

сохранению ловкости и чувства равновесия, а также сохраняется ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется и двигательной активностью.

Готовность к родам. Физическая активность при беременности позволяет подготовить организм матери к родам, избежать нарушений развития малыша во время внутриутробного периода и осложнений у него во время и после родов.

Счастье в личной жизни. Регулярные физические упражнения стимулируют выработку половых гормонов, за счет чего улучшают сексуальную жизнь как у мужчин, так и у женщин. Кроме того, они повышают настроение, а если выполняются вместе с партнером — увеличивают уровень доверия в паре.

Здоровый аппетит. Даже средняя физическая активность снижает уровень гормона грелина, усиливающего аппетит. Это позволяет лучше контролировать количество съеденного.

Замена вредным привычкам. Движение способно снизить тягу к сигаретам у людей, которые пытаются бросить курить: физическая нагрузка отвлекает при синдроме отмены и позволяет получить дозу гормонов удовольствия, которые раньше поставлял никотин.

**Физическая активность делает организм здоровее и выносливее, что позволяет жить дольше. Движение - жизнь!**