

Упражнение началось – ноги вместе, руки врозь!

«Движение - жизнь!» - утверждение, не теряющее своей актуальности. Доказанный медициной факт - недостаток двигательной активности оказывает значительное влияние на организм человека. А вот при малоподвижном образе жизни страдают все системы организма. Почему же так важно двигаться и как сделать движение безопасным рассказала **Эльвира Викторовна Третьякова**, заведующий отделением медицинской реабилитации ГАУЗ ТО «Многопрофильный консультативно-диагностический центр», врач физической и реабилитационной медицины, врач по лечебной физкультуре, врач-физиотерапевт.

«При отсутствии достаточного уровня двигательной активности нарушается работа внутренних органов и систем и замедляется естественный метаболизм. Кроме того, значительно возрастает нагрузка на позвоночник, постепенно развивается атрофия мышц, мышечно-скелетного аппарата. У человека нарушается работа нервной системы и головного мозга, возникают протрузии, межпозвоночные грыжи, снижается тонус кровеносных сосудов. Одновременно запускаются негативные процессы в работе сердечно-сосудистой системы».

При малоподвижном образе жизни у многих людей возникает ожирение. При отсутствии физической нагрузки организм не тратит запасы глюкозы, что приводит к ее повышению в крови. Это одна из причин развития метаболического синдрома и сахарного диабета 2-го типа. При высоком уровне глюкозы у человека повышается риск разрушения капилляров, ретинопатии, снижается острота зрения. Изменения затрагивают сердечную мышцу, головной мозг, повышают риск инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности.

У людей, которые не получают достаточной физической нагрузки, врачи часто диагностируют простудные заболевания. Общее ослабление иммунитета в сочетании с уменьшением объема легких приводит к частым простудам, гриппу. Банальные респираторные инфекции в ослабленном организме могут осложниться пневмонией, затяжным бронхитом, ларингитом.

И эти примеры лишь малая часть того, к чему приводит малоподвижный образ жизни. Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, возрастает. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья. Доказано, что у пожилых людей, регулярно занимающихся спортом, органы работают лучше и соответствуют возрастным нормам людей, которые на 5-7 лет моложе.

Чтобы достичь оптимального уровня повседневной физической активности рекомендуется:

- *Отказаться по возможности от общественного наземного транспорта и частично- лифта, ходить пешком. Очень полезны прогулки перед сном. Вечерний воздух очистит мысли, позволит успокоиться, снимет дневное напряжение. Сон будет крепким и здоровым.*
- *Заниматься утренней гигиенической гимнастикой. Утренняя гимнастика не только разгонит сонливость, но и позволит «разбудить» нервную систему и наладить ее функционирование.*
- *Начать регулярные занятия каким –либо видом оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи и т.д.). Оздоровительная ходьба — самый простой, доступный способ укрепить свое здоровье*
- *Играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис).*

Используйте современные фитнес-гаджеты для контроля своей физической активности (шагомер, смарт-часы, приложения в телефоне).

А при выборе своего направления двигательной активности всегда учитывайте возраст, интенсивность тренировок и общее физическое состояние. Заболевания, предыдущие травмы или беременность — повод проконсультироваться с врачом, прежде чем начинать заниматься.

Больше двигайтесь и будете здоровы!»

Ольга Зенкова, пресс-служба РЦОЗМП