



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО  
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРА



# вижение есть жизнь



Ханты-Мансийск – 2013



*«Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебные силы движения»*

Т. Тассо, итальянский поэт, XVI век

## Как начать заниматься физическими упражнениями?

Если Вы ведёте малоподвижный образ жизни, то начинать заниматься физическими упражнениями всегда тяжело. Поэтому стартуйте с низкого уровня интенсивности физических нагрузок, постепенно увеличивая их... Вам тяжело преодолевать себя – попробуйте для начала упражнения, с которыми у Вас связаны приятные ассоциации – например, прогулки с друзьями или собакой.

### **Начинайте с самого простого:**

- ▶ ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- ▶ проходите часть пути на работу или с работы пешком;
- ▶ выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше;
- ▶ вместо того, чтобы говорить с коллегами по телефону, не поленитесь сходить к ним в гости;
- ▶ во время обеда уходите из офиса и ходите пешком, хотя бы часть времени, отведённого на обед;
- ▶ приобретите шагомер для автоматического подсчёта числа шагов, ведь самая естественная физическая нагрузка – ходьба. Полноценной рекомендуемой физической нагрузкой считается не менее 10 000 шагов в день;
- ▶ постарайтесь вести дневник, хотя бы в течение нескольких дней. Это поможет Вам увидеть свою реальную двигательную активность!

**ВАЖНО:** правильно подобранные, спланированные, а, главное, правильно выполненные физические нагрузки оказывают огромное влияние на все органы и системы организма:



- ▶ **улучшают** функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем; улучшают подвижность суставов, благоприятно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата в целом;
- ▶ **снижают** риск развития хронических заболеваний; выполнение физических упражнений на открытом воздухе, в различных погодных условиях, обладает закаливающим действием, что повышает сопротивляемость организма респираторным вирусным инфекциям.
- ▶ **стимулируют** обменные процессы;
- ▶ **помогают** выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, снижают агрессию, нервозность, способствуют релаксации;
- ▶ **повышают** концентрацию внимания, увеличивают скорость реакции, улучшают координацию движений; повышают уверенность в себе.

**ДАВАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ!** Теперь у Вас есть понимание, для чего это нужно. И пусть сначала придётся себя заставлять – главное дождаться момента, когда выработается привычка. Ведь у Вас есть привычка чистить зубы дважды в день? Вот такой же привычкой должна стать физическая нагрузка...

Помните, что даже если Вы прикованы к постели – это не повод отказываться от физических упражнений. Кроме активных упражнений, есть и пассивные: их помогут Вам выполнить те, кто за вами ухаживает. Гимнастику можно сопровождать лёгким массажем.

**Физические тренировки – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть, стареть.**

**Движение – это то, с чего начинается сила, здоровье и красота.**



*«Если не бегаешь, пока  
здоров, придется побегать,  
когда заболеешь»*

**Гораций,  
древнеримский поэт**

БУ ХМАО-Югры  
«Центр медицинской профилактики»  
[www.cmrhmao.ru](http://www.cmrhmao.ru)

Отпечатано в ООО «Издательско-полиграфический центр «Экспресс»  
г. Тюмень, ул. Минская, д. 3Г, корпус 3  
тел./факс (3452) 41-99-30, [www.express72.ru](http://www.express72.ru)  
Заказ № 23168, тираж 100 000 экз.