Регулярные физические нагрузки и упражнения — это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем с возрастом.

Люди, которые занимаются спортом, меньше болеют. Их иммунитет эффективнее борется с вирусами и возбудителями заболеваний. Они реже страдают избыточным весом и лучше справляются со стрессом.

Во время спортивных занятий в организме происходит выработка эндорфинов, гормонов радости. А это положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы.

А еще во время занятий физкультурой и спортом через кровь к нашим органам поступают все необходимые питательные вещества. В том числе и кислород, что способствует нормальной работе организма.

Быть физически активным – это не только посещать спортзал или заниматься каким-либо видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Помните, что заниматься хоть какой-нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

Можно быть физически активным, не занимаясь спортом

Как увеличить ежедневную активность, внеся небольшие изменения в распорядок дня?

* Пройдитесь вместо того, чтобы пользоваться автомобилем или общественным транспортом
* Выходите на одну-две остановки раньше и идите оставшуюся часть пути пешком
* Поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта (хотя бы несколько этажей)
* Активно играйте с детьми и домашними животными
* Слушайте любимую музыку и танцуйте дома
* По выходным устраивайте длительные прогулки с семьей или друзьями
* Начать никогда не поздно

Исследования показывают, что значительную пользу для здоровья можно получить уже после двух-трех месяцев регулярных упражнений.

Важно! Перед началом занятий в некоторых случаях необходимо проконсультироваться с врачом. Особенно если:

* Вы старше 45 лет
* После физической нагрузки у вас возникает боль в груди или одышка
* Вы часто падаете в обморок или у вас сильное головокружение
* Вы думаете, что у вас могут быть проблемы с сердцем

Обследование перед тренировкой помогает выявить людей с заболеваниями, которые могут повысить риск возникновения проблем со здоровьем во время физической активности. Этот своеобразный фильтр помогает определить, перевешивают ли потенциальные выгоды от упражнений возможные риски.