

Виды физической активности



Полезьа физической активности

В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и улучшением здоровья сердечно-сосудистой системы. Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и преждевременной смерти.

У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%. Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии.

Повышение физической активности является профилактикой старения.