

Физическая активность - залог здоровья!

Общеизвестно, что для профилактики заболеваний, высокой трудоспособности, человеку необходима сбалансированная двигательная активность, состоящая из различных физических нагрузок. Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти. В целом, у людей, которые недостаточно физически активны, на 33 % выше риск смерти по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск онкологических заболеваний.

Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%. Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения.

Универсальной формой двигательной активности является производственная гимнастика. В Нурлатской ЦРБ производственная гимнастика проходит под руководством инструктора-методиста по лечебной физкультуре Ураховой Надежды дважды в неделю. Производственный коллектив не однороден по возрасту, состоянию здоровья и степени подготовленности работников. Поэтому выполняются общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и снимающие зрительные напряжения.

Сделайте физическую активность неотъемлемой частью всей жизни!