**с 14 по 20 августа 2023 Неделя популяризации активных видов спорта**

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Низкая физическая активность, увеличивает риск развития:

1. Ишемической болезни сердца на 30%;

2. Сахарного диабета II типа на 27%;

3. Рака толстого кишечника и рака молочной железа на 21-25%.

Физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности.

Согласно научным исследованиям — достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности.

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

К популярным видам физической активности относятся

* ходьба,
* езда на велосипеде,
* катание на коньках,
* занятия спортом,
* активный отдых и
* игры

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК:

* Избегайте малоподвижного образа жизни.
* Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.
* РЕГУЛЯРНОСТЬ  и ПОСТЕПЕННОСТЬ
* Распределяйте занятия равномерно в течение дня. Одно занятие должно занимать не менее 10 минут.
* Ежедневная утренняя зарядка (10-15 мин.)
* Проходить часть пути на работу или в магазин пешком, в день рекомендовано делать 10 тыс. шагов.
* Подниматься и спускаться по лестнице
* Заниматься спортом не менее 150 мин. в неделю
* Меньше времени проводить за компьютером
* Чаще бывать на свежем воздухе

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК

* Артериальной гипертонии
* избыточной массы тела
* онкологических заболеваний
* инсульта
* инфаркта  миокарда
* сахарного диабета
* остеопороза
* депрессии
* преждевременной смерти