



8 вересня – Всесвітній день фізичної терапії, що проходить під гаслом –«Рух за здоров'я».

«Рух – це життя», казав давньогрецький науковець і філософ Арістотель у IV ст. до н.е.

У тому, що фізична активність впливає на здоров'я, немає ніяких сумнівів.

Гіподинамія – це порушення функцій організму, яке виникає через обмеження рухової

активності. Вона є наслідком звільнення людини від фізичної праці та особливо впливає на серцево-судинну систему: слабшає сила скорочень серця, зменшується працездатність, знижується тонус судин.

Нестача рухів негативно впливає на перебіг складних біохімічних і фізіологічних процесів у нашому організмі. При цьому значно знижується функція центральної нервової системи, як наслідок – швидше настає втома. Людина стає млявою, розсіяною, знижується вироблення гормонів. При гіподинамії спостерігається погіршення загального обміну речовин. З віком цей процес ще більшою мірою посилюється.

Оскільки гіподинамія – це не хвороба, особливого лікування вона не потребує. Позбутися її симптомів можна, змінивши свій спосіб життя. Якщо ж через брак фізичної активності у людини вже з'явилися певні хвороби, лікувати треба вже саме їх.

Тільки та людина, яка веде здоровий спосіб життя, може уникнути наслідків гіподинамії. Це раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, щоденна рухова активність. Навіть 30 хвилин щоденного фізичного навантаження будуть дуже корисні для організму людини (прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом).

Якщо робота займає велику частину часу і такої можливості немає, потрібно не уникати фізичного навантаження впродовж дня – перестати користуватися ліфтом, підніматися на поверх пішки, робити щоранку легку зарядку тощо.

Рухові навантаження повинні бути розумними, і тоді це стане запорукою того, що гіподинамія та її наслідки не позначаться на організмі.

До того ж фізична активність, особливо на свіжому повітрі, позитивно впливає на психологічний стан людини, допомагає боротися з депресивним станом.

Мати міцне здоров'я і красиву фігуру можливо, потрібно лише небагато завзятості, волі і бажання змінити своє життя. Умови для всього цього є в кожного з нас, треба лише цим скористатися! Рухаємося разом! Будьмо здоровими!

