



ГБУЗ «Камчатский краевой центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»

ВРЕМЯ ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

ПОЛЬЗА ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



Сердце — тоже мышца. Регулярные правильно дозированные нагрузки помогают сделать ее выносливее, а стенки сосудов — эластичнее.



УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ

Регулярная нагрузка позволяет сделать мышцы более выносливыми, увеличить их объем и силу.



КОНТРОЛЬ ВЕСА

Физическая нагрузка помогает избавиться от лишнего веса.



ВЫРАБОТКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Специально подобранные упражнения улучшают гибкость и чувство равновесия.



СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Физическая нагрузка способна избавить человека от повышенной тревожности и депрессии.



МЕНЬШЕ ТРАВМ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

Если оставаться физически активным всю жизнь, в пожилом возрасте снижается вероятность серьезных травм благодаря сохранению ловкости и чувства равновесия, а также сохраняется ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется и двигательной активностью.



ЗАМЕНА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Движение способно снизить тягу к сигаретам у людей, которые пытаются бросить курить: физическая нагрузка отвлекает при синдроме отмены и позволяет получить дозу гормонов удовольствия, которые раньше поставлял никотин.



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕЛАЕТ ОРГАНИЗМ
ЗДОРОВЕЕ И ВЫНОСЛИВЕЕ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ.
ПОЭТОМУ ДВИГАТЬСЯ – НАДО!**

122

ЕДИНЫЙ НОМЕР ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КАМЧАТСКОГО КРАЯ