



Регулярные физические упражнения предупреждают развитие многих неблагоприятных изменений в организме и способствуют увеличению продолжительности жизни.

Мышцы составляют 40% массы тела. Один миллиметр работающей мышцы снабжает кровью 2500 капилляров, а мышцы, находящейся в покое, только 40-80 капилляров. Разница между этими цифрами и составляет диапазон резерва организма, который при низкой физической нагрузке не используется и постепенно может быть вообще потерян. Вот почему каждому человеку нужно постоянно, на протяжении всей жизни поддерживать свою физическую активность всеми доступными для него способами.

Эффекты физической активности:

- Возрастает количество дополнительных сосудов в сердечной мышце и увеличивается их просвет.
- Понижается артериальное давление.
- Нормализуется свёртываемость крови, за счет чего уменьшается склонность к тромбообразованию и усиливается (до 6 раз!) её активность по растворению уже имеющихся тромбов.
- Становится более устойчивой психика.
- Снижается содержание холестерина и глюкозы в крови.
- Предотвращается или уменьшается потеря костной ткани у женщин в менопаузе.
- Улучшается настроение за счет увеличения в крови концентрации эндорфинов (гормонов удовольствия).
- Повышается умственная работоспособность.
- Уменьшается частота употребления алкоголя и табака, а также облегчается отвыкание от них.

Повысить свою физическую активность можно различными путями. Но какой бы путь оздоровления вы не избрали, помните **три основных правила** - это постепенность нагрузки, регулярность занятий и постоянный контроль за своим самочувствием!

Для восполнения недостатка мышечной нагрузки и компенсации двигательного дефицита человеку сегодня следует уделять занятиям физкультурой как **минимум 10 часов в неделю**

Лучшими являются физические нагрузки динамического характера на большие группы мышц (ходьба, бег, плавание, лыжи, езда на велосипеде, спортивные игры), при занятии которыми частота пульса может достигать 120-150 ударов в минуту.

Основные принципы формирования индивидуальной программы:

1. Заниматься физическими упражнениями нужно постоянно, могут меняться только их виды, частота, длительность и интенсивность. длительный перерыв в занятиях снижает их оздоровительный и тренировочный эффект.
2. избранная физическая нагрузка должна соответствовать возможностям организма и быть приемлемой для постоянного выполнения в течение длительного времени.
3. объем, интенсивность, частоту и продолжительность нагрузок следует увеличивать постепенно и постоянно контролировать:
 - частота физических нагрузок 3 раза в неделю считается оптимальной;
 - продолжительность нагрузки может колебаться от 25 до 60 минут и включать разминку (5-10 МИН.), собственно нагрузку (15-40 МИН.) и расслабление (5-10 МИН.);
4. симптомы перетренировки - появление вялости, снижение работоспособности, нарушение сна, боли в мышцах и суставах - могут стать поводом для пересмотра индивидуальной программы.

Какой бы вид индивидуальной программы вы не выбрали, **ПОМНИТЕ**, что для ее выполнения потребуются волевые усилия, особенно на первых порах, пока физические упражнения не станут вашей естественной потребностью.

А наградой за это обязательно будет хорошее самочувствие и прекрасное настроение!