**25.08.- 31.08 Неделя популяризации активных видов спорта**

**Челябинская область присоединилась к Неделе популяризации активных видов спорта**

В современном мире мы все больше времени проводим за рулем, за компьютером, перед телевизором, забывая о важности движения. Между тем низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития многих серьезных заболеваний.

Ольга Агеева, главный врач ЧОЦОЗ МП:

«Минимальный уровень физической активности, который тем не менее уже начинает оказывать благоприятный эффект на здоровье, - это аэробная умеренная физическая активность не менее 150 минут в неделю (30 минут в день, 5 дней в неделю), или интенсивная физическая активность не менее 75 минут в неделю (15 минут в день, 5 дней в неделю), или их сочетание.

Будьте физически активны, больше ходите пешком, гуляйте, выбирайте занятие по душе- это может быть и плавание, и бег, и скандинавская ходьба, и танцы, и йога, и занятия в тренажерном зале, главное - получать удовольствие от процесса и заниматься регулярно. Плюс тем самым вы значительно снизите риск развития артериальной гипертонии, инфаркта и инсульта, онкологических заболеваний, сахарного диабета, остеопороза, депрессии.»

Если не знаете, с чего начать, начните с обычной утренней зарядки. Соблюдайте принцип постепенности, от раза к разу увеличивая число упражнений на разные группы мышц и время их выполнения. И ваш организм обязательно скажет вам «спасибо»!

**Зарядка в офисе: 3 эффективных упражнения при сидячей работе**

Не секрет, что офисные работники часто страдают от гиподинамии, которая в свою очередь может стать причиной развития остеохондроза, геморроя и простатита.

Три простых эффективных упражнения не требуют видеоинструкций иди специальной подготовки, главное, делать их регулярно:

Сначала напрягите и расслабьте мышцы живота. Повторите 15–20 раз.

Затем вытяните ноги и попеременно напрягите и расслабьте мышцы правого и левого бедра. Сделайте 15–20 повторений.

Поочередно вытягивайте вперед, а затем сгибайте ноги. Не опускайте их на пол. Повторите 10–20 раз, в зависимости от того, насколько вам это легко дается.

Больше полезной информации для тех, кто работает в офисе, на информационном портале Так здорово!

<https://www.takzdorovo.ru/stati/zaryadka-v-ofise-novyy-kompleks/>

**5 видов физической активности, полезной для сердца и сосудов**

Физическая активность – лучший друг сердца, если не забывать о принципах постепенности (нагрузки увеличиваются постепенно, от простых к более сложным) и регулярности. Чем полезны для сердца бег, ходьба, плавание, велоспорт и аэробика, рассказываем в карточках.

Чтобы определить правильный объем нагрузки на сердце, нужно рассчитать свой пульс по формуле: 220 – возраст = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС). Целевой диапазон: 50–70% от максимума.

Можно использовать правило: «Говорю, но не пою»: если во время ходьбы или занятий вы можете говорить, но не способны петь – нагрузка в норме.

**5 причин стать физически активным**

Все мы знаем, что физическая активность необходима, она помогает поддерживать здоровье и улучшать качество жизни, а также способствует профилактике различных заболеваний. Но как именно физические упражнения воздействуют на наш организм?

Улучшение работы сердца. Регулярные физические нагрузки увеличивают эффективность сердечно-сосудистой системы, что способствует лучшему транспорту кислорода к тканям и улучшению кровообращения.

Снижение уровня плохого холестерина. Физическая активность помогает оптимизировать соотношение между ЛПНП (плохим холестерином) и ЛПВП (хорошим холестерином). Это положительно сказывается на состоянии сосудов и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Увеличение кислородного обмена. Физические упражнения усиливают дыхание, способствуют увеличению общего объема легких и улучшают их эластичность.

Поддержание нормального веса. Динамичные тренировки помогают снижать вес, создавая энергетический дефицит в организме. Это позволяет снизить процент жира и уменьшить вес тела.

Улучшение психоэмоционального состояния. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, что повышает настроение и снижает уровень стресса.

Повышение мышечной силы и выносливости. Регулярные тренировки укрепляют мышцы, что важно не только для спортсменов, но и для каждого, кто хочет поддерживать физическую активность на протяжении всей жизни.

Так что выбираем физическую активность по дуще и начинаем, не откладывая на понедельник!

**Танцуют все!**

Танцы — прекрасная альтернатива фитнесу. Во время занятий работают все группы мышц, развивается выносливость и координация. То, что на первых занятиях казалось трудным, со временем становится доступным.

Танцы позволяют не только расстаться с лишними килограммами, но и укрепить и тонизировать мышцы всего тела. За 40-45 минут занятий можно сжечь до 400-500 ккал. Все зависит от того, с какой интенсивностью вы будете тренироваться.

Во время занятий танцами работает не только тело, но и мозг. Ведь нужно поймать ритм, запомнить движение и танцевальные связки. Так что это еще и отличная возможность разгрузить мозг от всего, что тревожит и беспокоит.

Занятия танцами одинаково подходят как новичкам, так и опытным спортсменам, здесь нет предела совершенству, можно осваивать азы, а можно оттачивать свое мастерство.

Наконец, танцы- это прилив эндорфинов и хорошего настроения. А еще возможность  полюбить свое тело и себя в движении.

Так что все на танцпол!