

«Я двигаюсь, значит  
существую»

Передольская библиотека

**Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.**

**Здоровье - это физические и духовные качества  
человека, которые являются основой его  
долголетия.**





# **Полезьа спорта.**

- необходимость укрепить здоровье, усилить сердце, контролировать повышенное кровяное давление;**
- противостоять хроническому утомлению;**
- глубокий и спокойный сон;**
- повышение самооценки и настроения.**







### Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела

### Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела

### Скандинавская ходьба

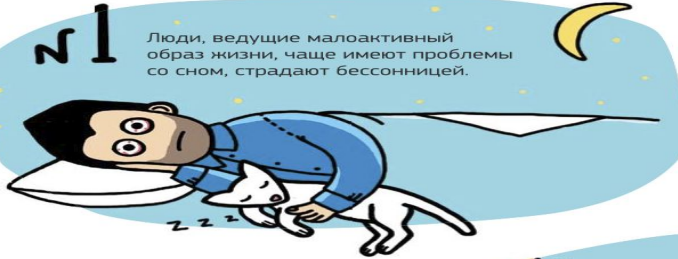
- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела

# 10 ФАКТОВ О ПОЛЬЗЕ ФИТНЕСА

Многие считают, что заниматься спортом нужно только для того, чтобы не потолстеть. Это правда, но еще люди, которые занимаются спортом, чувствуют себя лучше, живут дольше, работают эффективнее.

≈1

Люди, ведущие малоактивный образ жизни, чаще имеют проблемы со сном, страдают бессонницей.



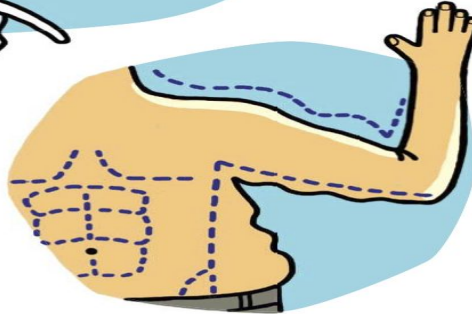
≈2



Отсутствие регулярных физических нагрузок (гиподинамия) является одним из факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

≈3

С годами соотношение жировой и мышечной (активной) массы меняется: активная масса уступает место жировой. К 60 годам без умеренных физических нагрузок можно потерять до 30% мышечной силы.



≈4

Умеренные занятия спортом улучшают обмен веществ и повышают иммунитет, помогая организму бороться с простудой и гриппом.



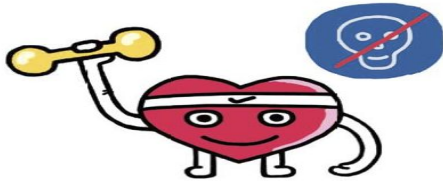
≈6

Физические упражнения повышают активность мозга и увеличивают выработку серотонина (гормона радости), что приводит к улучшению настроения и прояснению ума.



≈5

Регулярное выполнение физических упражнений укрепляет сердечную мышцу. Вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у любителей фитнеса на 31% ниже, чем у людей, ведущих малоактивный образ жизни.



≈8

Выполнение 30-минутной программы упражнений утром помогает оставаться в тонусе целый день, так как эндорфины, высвобождающиеся во время тренировки, циркулируют в крови, и человек чувствует себя более энергичным.



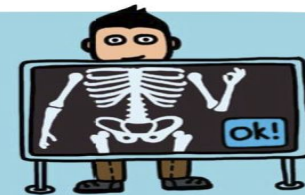
≈7

Согласно опросам у людей, занимающихся регулярными физическими нагрузками, больше уверенности в себе и своих силах, поэтому они меньше подвержены стрессам и депрессиям.



≈9

Люди, регулярно занимающиеся фитнесом, на 32% меньше страдают от хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, чем те, кто лежат на диване.



Согласно опросам, совместные занятия физическими упражнениями укрепляют отношения с партнером и повышают сексуальное желание. Регулярные занятия спортом положительно влияют на потенцию.



# ПРОГУЛКА:

СНИЖАЕТ РИСК  
БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

СНИЖАЕТ РИСК  
ГЛАУКОМЫ

НАРАЩИВАЕТ  
МЫШЦЫ

ОЗДОРАВЛИВАЕТ  
СЕРДЦЕ

ТРЕНИРУЕТ  
БАЛАНС

ПОВЫШАЕТ  
КОЛИЧЕСТВО  
ЭНДОРФИНОВ

СЖИГАЕТ ЖИР

УЛУЧШАЕТ  
КРОВООБРАЩЕНИЕ

ДЕЛАЕТ КОСТИ  
БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМИ

УКРЕПЛЯЕТ  
НОГИ



○ ПОВЫШАЕТСЯ АКТИВНОСТЬ МЫШЦ:



**90 %**  
при ходьбе



**60 %**  
при езде  
на велосипеде



**45 %**  
при беге

○ СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ

○ КОРРЕКТИРУЕТСЯ ОСАНКА

○ УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА СЕРДЦА И ЛЁГКИХ

○ УМЕНЬШАЕТСЯ НАГРУЗКА НА СУСТАВЫ

○ УЛУЧШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ

○ ТРЕНИРУЕТСЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

○ УКРЕПЛЯЕТСЯ ИММУНИТЕТ

○ УЛУЧШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ

○ СНИЖАЕТСЯ РИСК ПЕРЕЛОМОВ

○ ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА



18



25



50



80

○ ДОСТУПНОСТЬ: нужны лишь специальные палки для ходьбы





# Пройдемся?

## Чем полезна пешая прогулка



### Предотвращает рак кишечника

Исследования показывают: физически активные люди на 30% меньше рискуют столкнуться с раком толстой и прямой кишки, чем те, кто мало двигается. Для профилактики опухолей достаточно ходить всего полчаса в день. Но пристраститься к прогулкам нужно, не когда вы подходите к возрасту риска (рак толстой и прямой кишки обычно возникает после 50 лет), а еще в молодости.



### Нормализует давление

При малоподвижном образе жизни кровь в основном циркулирует в брюшной полости и грудной клетке. При ходьбе 80% крови устремляется к рукам и ногам. Это ведет к снижению системного артериального давления, уменьшает риск гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы получить эффект, нужно ходить по 30–40 минут в день 5 раз в неделю в чуть ускоренном темпе.



### Снижает риск варикоза

При ходьбе активно сокращаются мышцы голени. Они сжимают вены, расположенные в их толще, благодаря чему кровь выталкивается вверх. Это помогает избежать ее застоя, накопления в венах, растягивания стенок сосудов. Для профилактики варикоза нужно ходить как минимум 30 минут в день. А в дополнение к этому почаще вставать из офисного кресла или с дивана и разминаться.



### Укрепляет кости

Во время физической нагрузки, которую дает ходьба, кости лучше усваивают кальций. К тому же мышцы, прилегающие к костям, сокращаясь при движении, давят на них, и это способствует укреплению скелета. А еще ходьба укрепляет мышцы и связки, которые помогают поддерживать равновесие. Это снижает риск падений и, как следствие – переломов.



### Снимает стресс

Во время ходьбы расходуются адреналин и кортизол – гормоны, которые выбрасываются в кровь в стрессовых ситуациях. А еще вырабатываются эндорфины, улучшающие работу мозга и повышающие настроение. Американские ученые установили: для нервной системы полезна даже пятиминутная прогулка. Но лучше гулять дольше – хотя бы полчаса.



### Способствует похудению

За час ходьбы сжигается порядка 200–300 ккал. Не так уж и много? Зато ходьба не так травматична, как, например, бег. Она меньше нагружает суставы, которые у полных людей и без того страдают, и сердце. А главное, лучше переносится, поэтому люди реже отказываются от нее, чем от потогонных тренировок.



Подготовила Наталия ФУРЦОВА,  
инфографика Галины КУЗИНОЙ



**Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние.**

**Соответственно активизируется работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и дает**





Обязательной формой омоложения организма человека, сохранения его в отличной форме, замедления процессов старения, считаются занятия физической культурой.



Спасибо за  
внимание