

## 6 апреля – Всемирный день физической активности

Девиз этого дня: «Каждый день 30 минут физической активности!».

Всемирный День Физической Активности был учреждён обществом Agito Mundo (Международная сеть продвижения физической активности по всему миру). Впервые он проводился 6 апреля 2002 года в Сан-Пауло, Бразилия. 36 890 человек и 175 организаций приняли участие в разных мероприятиях, отмечавших первый раз День Физической Активности в Каталонии.

Недостаточная физическая активность является независимым фактором риска развития хронических болезней и приводит к 1,9 миллиона случаев смерти во всем мире.

Многие думают, что физическая активность и спорт — одно и то же. Это заблуждение. На самом деле, физическая активность — это любые телодвижения, совершаемые при помощи мышц и сопровождающиеся расходом энергии.

Это могут быть как занятия в спортивном или танцевальном зале, так и прогулка с ребенком или собакой, работа по дому, в саду.

Регулярная активность позволит сохранить здоровье сердца и сосудов, нормализовать артериальное давление и уровень холестерина, укрепить мышцы и кости. Упражнения снижают уровень тревоги и стресса, улучшают настроение. Ну, и, конечно же, физическая активность способствует снижению веса.

Все виды физической активности хороши, но специалисты рекомендуют выбрать те, что проходят на свежем воздухе: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание. Можно упражняться в зале или дома — для этого подойдут танцы, фитнес, йога и пр. Но не забывайте, что физическая активность возможна и в повседневной жизни: уборка в доме, активные игры с детьми, поход за грибами — все это принесет пользу организму.

Физическая активность необходима всем, а в особенности — людям «сидячих» профессий. Движение — прекрасная профилактика многих заболеваний. Старайтесь чаще выходить из кабинета и отвлекаться от компьютера, не стесняйтесь делать в офисе гимнастику.

Любой человек, независимо от возраста, состояния здоровья и социальных факторов, может выбрать себе занятия по душе, чтобы они приносили удовольствие! Начните с малого — с более частых прогулок, разминки по утрам. Положительный результат не заставит себя ждать. Поинтересуйтесь у своих знакомых, чем занимаются они. Не бойтесь пробовать разные виды активности — рано или поздно вы найдете то, что подходит именно вам.

И.о. начальника Новомосковского  
территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тульской области

Л.В. Носова