**Недостаточная физическая активность**

Врач по медицинской профилактике Ирина Милюкова назвала признаки недостаточной активности.

Недостаточная физическая активность (гиподинамия) определяется у человека, если он сидит на одном месте более 5 часов в день, если активно двигается менее 10 часов в неделю.

Основные последствия гиподинамии:

* избыточная масса тела (ожирение)
* сердечно-сосудистые заболевания
* снижение силы дыхательных мышц
* нарушение обмена веществ
* ослабление иммунитета
* ухудшение умственной работоспособности
* заболевания опорно-двигательного аппарата
* нарушения функций органов брюшной полости и малого таза
* нарушение сексуальной активности

Как это преодолеть?

1. Используйте любую возможность, чтобы быть активным:

* три раза в день встаньте с кресла и походите минимум 10 минут,
* поднимайтесь по лестнице пешком, вместо того чтобы пользоваться лифтом,
* попробуйте пройти часть пути на работу или с работы пешком,
* выходите из транспорта на 1 – 2 остановки раньше;
* вместо того чтобы говорить с коллегами на работе по телефону, не поленитесь сходить к ним;
* если вы привыкли ездить на машине, то старайтесь парковать ее дальше, чтобы пройти лишние 200–300 м;
* чаще играйте в подвижные игры с детьми,
* выполняйте посильную работу на даче,

1. Ходите пешком:

* в течение первых двух недель ходите пешком 10 минут в день, два раза в неделю, постепенно увеличивайте время прогулок пешком и добавляйте новые дни;
* выберите правильный темп, как только выбранный темп будет вам комфортен, постарайтесь ходить немного быстрее;
* практикуйте ходьбу быстрым шагом по 30 – 40 минут в день минимум пять дней в неделю.

1. Выберите тот вид физических упражнений, который доставит Вам удовольствие, лучше всего делать это в компании близких и друзей, потому что больше пользы приносит физическая активность, вызывающая положительные эмоции.
2. Старайтесь заниматься ежедневно, как минимум, 30 минут такими видами физической активности как ходьба, плаванье, танцы, подвижные игры, зарядка, посвящая этому пять или более дней в неделю.

В настоящее время доказано, что под влиянием физических тренировок:

* снижается артериальное давление.
* расширяются сосуды и развиваются обходные пути, компенсирующие кровоток тех областей, сосуды которых были сужены атеросклерозом;
* сердце работает более экономно;
* уменьшается уровень холестерина в крови;
* устраняются отрицательные эмоции;
* снижается психоэмоциональное напряжение.

Физическая активность — это мощнейший генератор здоровья, работа которого зависит только от вашего желания и воли.