

С ДВИЖЕНИЕМ В ЖИЗНЬ

«Чтобы дойти до цели, надо, прежде всего, идти»
Оноре де Бальзак

«Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - как гласит старая поговорка. И ученые подтверждают, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Движение оказывает огромное оздоровительное воздействие на организм человека.

Благодаря движению:

- развиваются мышцы, координация, сила, ловкость и сноровка;
- укрепляются суставы, нервы и сердце;
- организм насыщается полноценной жизненной энергией;
- кровь движется по всему организму, насыщая его кислородом;
- ускоряется обмен веществ в организме.

Очень важно заниматься физкультурой с детства.

В подростковом возрасте можно освоить гимнастику, плавание, лыжи, коньки, баскетбол, волейбол, теннис, фехтование...

В зрелом возрасте человек обретает мощь, крепость сил и отличную физическую закалку. Происходит гармонизация внутреннего мира знаниями, мудростью и вечным движением мысли и тела. Душа наполняется солнечным светом, добром, любовью, совершенством. В этом возрасте полезны занятия фитнесом, пилатесом, по состоянию здоровья силовыми видами спорта, восточными боевыми искусствами, йогой, лёгкой атлетикой, велосипедным спортом.

Пожилой возраст – трудный период, так как в это время у людей происходит гормональная перестройка организма. Особенно тяжело переживают процесс увядания женщины. Их организм становится уязвимым к любым влияниям внешней среды и ему требуется поддержка на духовном и физическом уровне. Пожилым людям нужно правильно планировать режим дня и питание, посещать клубы по интересам, концертные мероприятия, танцы, хор, принимать

участие в художественной самодеятельности. Скандинавская ходьба будет благоприятна для укрепления дыхания, рук, ног, сердца и сосудов. Этот популярный вид спорта полезен для любого возраста!

Оздоровительной физкультурой можно заниматься где угодно, когда угодно, в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Здесь необходимо обратить ваше внимание на то, что в случае наличия некоторых заболеваний, можно начинать занятия лишь после консультации с врачом.

Природа способствует спокойствию, расслаблению, снятию тревог, стрессов, депрессий. Она прекрасно гармонизирует здоровье, позволяя человеку сохранить замечательную физическую форму на долгие годы. Движение и упражнения в лесах, лугах, полях, у озера или на берегу моря омолаживают человека, заставляя с новой силой «дышать и пульсировать» каждую клетку организма.

Конечно, вам решать: пройти лишние четверть часа пешком или с комфортом доехать на машине; пойти погонять в свободный вечер с друзьями мяч или переключать каналы, устроившись в любимом кресле; от души пообщаться по телефону или посетить занятие по аквааэробике; поваляться в выходной до обеда в постели или же выйти на утреннюю пробежку.

ПОМНИТЕ: двигаясь, занимаясь физической культурой, вы не просто занимаетесь собой, а занимаетесь качеством своего будущего. В этом победа и безграничное долголетие! Выбор за человеком!