

# Движение - это жизнь



*«Гимнастика, физические упражнения и ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь».*

ГИППОКРАТ

«Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом.

Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Его последствие - это ожирение, гипертония, диабет и даже рак.

Многие жалуются на дефицит времени и усталость. Но давайте обратим внимание на то, как мы проводим то драгоценное время, которое посвятить могли бы занятиям физкультурой? Смотрим, лёжа на диване, телевизор, общаемся в социальных сетях, играем в компьютерные игры, выпиваем с друзьями, проводим время в разных магазинах, да и просто бездельничаем.

Современный темп жизни, как правило, не дает нам заниматься физическими занятиями даже в минимальных количествах. Но это только на первый взгляд. Ведь в большинстве своем мы просто боимся. Боимся, что физическая активность - это обязательно изнурительные тренировки, а это совершенно не так! Мы забываем про пешеходные прогулки, про занятия танцами, про велопогулки, про активные игры на свежем воздухе, про плавание. А ведь все это и многое другое приносит нам удовольствие и является прекрасной тренировкой для нашего организма. Занятия физкультурой должны обязательно приносить человеку удовлетворение и радость. И начинать нужно хотя бы с малого.

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 акваэробике; поваляться в выходной до обеда в постели или же выйти на утреннюю пробежку. Однако, занимаясь физической культурой, вы не просто занимаетесь собой, а занимаетесь своим будущим. Ведь давно известно: самое эффективное средство борьбы с болезнями - это профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарствах, на визитах к докторам в дальнейшем, начав заботиться о своём здоровье прямо сейчас.

Физкультурой можно заниматься где угодно, когда угодно, достаточно лишь правильно организовать распорядок дня. Подобные занятия могут носить разнообразный характер, начиная от ходьбы и лёгких пробежек, заканчивая даже увлечением экстремальными видами спорта.

Можно заниматься оздоровительной физкультурой в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Но обращаем ваше внимание на то, что в случае некоторых заболеваний можно начинать занятия лишь после консультации со спортивным врачом.