Низкая физическая активность наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением является модифицируемым фактором риска развития заболеваний.

Физическая активность жизненно необходима каждому человеку. Причем, не только для хорошего ежедневного самочувствия. Доказано, что регулярные занятия снижают риски развития заболеваний, а также уменьшают симптомы тревожности и депрессии, улучшают мыслительную деятельность. Причин для того, чтобы больше двигаться, достаточно много, но многие люди не делают этого из-за отсутствия привычки или нехватки времени.

Самые распространенные виды физической активности — это ходьба, оздоровительный бег и фитнес.
Для людей среднего и старшего возраста ходьба — самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе по 30–50 минут в день 4–5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма. Лучший оздоровительный эффект дает быстрая ходьба по 30 минут в день 3–5 раз в неделю. Но к нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.

Также хорошо влияет на организм оздоровительный регулярный бег в медленном темпе. Он укрепляет иммунную систему организма, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение. На бег стоит отводить не менее 20 минут.

Для более физически подготовленных людей хорошим вариантом активности будет фитнес. Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранной диетой. Но перед началом занятий фитнесом человеку необходима консультация врача.

Берегите себя и своё здоровье!