



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Наш организм создан так, что ему **необходимы движения** для того, чтобы **быть здоровым**.

С возрастом **движение** может даже стать **лечением**.



И взял Господь Бог человека, и
поселил его в саду Едемском, чтобы
возделывать его и хранить его.

(Книга Бытие 2:15)



ДВИЖЕНИЕ

“Движение – **закон бытия**.
Правильное использование
всех органов и систем
человеческого организма
даёт силу и энергию, в то
время как неправильное
использование ведёт к их
деградации.»

(Служение исцеления, стр. 238)



ЖИЗНЬ БЕЗ ДВИЖЕНИЙ

«**Медленная смерть** грозит человеку, который днями, неделями, месяцами проводит большую часть жизни в помещении, ограничиваясь при этом лишь **редкими и нерегулярными** движениями на свежем воздухе.»

(Духовные дары, стр. 146)

ПОЛЬЗА

1. Улучшается работа сердечно-сосудистой системы:

- улучшается работа сердца
(200 тыс.раз/сутки, 10 тонн крови);
- укрепляется сердечная мышца;
- работа мышц облегчает работу сердца;
- улучшается циркуляция крови по всему организму *(капилляры);*
- снижается уровень холестерина в крови;
- нормализуется давление крови;
- повышается способность гемоглобина присоединять и переносить кислород.

ПОЛЬЗА

2. Стимулируется глубокое дыхание:

- увеличивается объём лёгких.

3. Улучшается пищеварение:

- усиливает перистальтику кишечника (прогулка после еды);

- полезны при язвенной болезни.



ПОЛЬЗА

4. Укрепляются мышцы, кости, сухожилия:

- усваивается лучше кальций;
- профилактика остеопороза.

5. Уменьшается потребность в инсулине:

- мышцы «открывают свои двери» глюкозе, без помощи инсулина.



ПОЛЬЗА

6. Регулируется вес тела:

- нормализует обмен веществ;
- сжигает калории;
- препятствует образованию жировых отложений.

7. Регулируется работа эндокринной системы:

- лучше работают железы.



ПОЛЬЗА

8. Стимулируется работа иммунной системы:

- повышается устойчивость к простудным заболеваниям (25%)
- снижает риск онкологических заболеваний.



ПОЛЬЗА

9. Улучшается работа нервной системы:

- выработка эндорфинов (гормон удовольствия);
- снимает нервно-психическое напряжение;
- улучшает качество сна;
- способствуют развитию умственных способностей.





РЕКОМЕНДАЦИИ

И

1. Умеренность

- любые упражнения;
- <120 ударов/мин.;
- без одышки и чрезмерной усталости.

2. Постоянство

- каждый день;
- ≥ 30 мин.

3. Разнообразность

4. Постепенность



КАК НАЧАТЬ?

1. Принять решение независимо от обстоятельств
2. Выбрать определённое время
3. Утренняя гимнастика ежедневно
4. Ходить каждый день >3км

«Ходьба при любых обстоятельствах – лучшее средство от болезней, потому что при ходьбе работают все органы. Нет ни одного упражнения, которое могло бы заменить ходьбу.»

(ЗСЦ, стр. 78)



ибо телесное упражнение мало
полезно, а **благочестие на все**
полезно, имея обетование жизни
настоящей и будущей.

(1-Тимофею 4:8)



ВЫВОДЫ

1. Физ.активность **нужна** нам для правильного функционирования нашего органов и систем.
2. Физ.активность необходима нам **ежедневно**.
3. Лучший вид физической упражнений – это **ходьба**. (>3км/день)
4. Умеренность, постоянство, разнообразность, постепенность.
5. Практиковать не только тренировку тела,



**ДВИГАЙТЕСЬ И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !**