**С 12 по 18 августа 2024г проходит неделя популяризации активных видов спорта**

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья человека в любом возрасте. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха и работы. К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, занятия спортом, активный отдых и игры.

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, сахарный диабет и некоторых видов рака. Она также помогает поддерживать нормальный вес тела, заботиться о психическом здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Лето – это время новых впечатлений и эмоций. Даже если у вас не получилось уехать из города, то всегда можно попробовать современные виды физической активности для лета.

1. **Плавание**. Плавание позволяет тренировать все группы мышц, развивает выносливость, укрепляет иммунную, дыхательную, сердечно-сосудистую систему. Положительно сказывается на стрессоустойчивости, помогает восстановить сон и аппетит.

2. **Йога, пилатес**. Не всем разрешено заниматься физической активностью. Физические нагрузки могут быть опасны для людей, страдающих гипертонической болезнью, сердечными заболеваниями и болезнью сосудов. Йога и пилатес станут достойной альтернативой. В процессе тренировки прорабатывается несколько групп мышц, в том числе и глубинные мышцы.

3. **Бег**. Он полезен для здоровья, помогает поддерживать вес и фигуру в норме. При беге на свежем воздухе правильно выберите время пробежки. Лучше всего это делать в утренние и вечерние часы. В жару не забудьте взять с собой бутылку с питьевой водой. Это поможет сохранять водный баланс в организме.

4. **Велоспорт**. Велопрогулки относятся к кардио-тренировкам, которые укрепляют мышцы, помогают здоровью сердца и улучшают вентиляцию легких. Наибольшую пользу принесут поездки по пересеченной местности с природными спусками и подъемами.

5. **Зумба**. Веселый танец, исполняемый под латиноамериканские ритмы. Не требует специальной подготовки, подходит мужчинам и женщинам, взрослым и подросткам. Этот вид физической активности эффективен для похудения, гармонизации психоэмоционального состояния.

6. **Волейбол, футбол**. Это одни из самых популярных видов физической активности летом. Поиграть с мячом многие любят на природе во время отдыха.

7. **Спортивная ходьба**. Пожалуй, один из самых демократичных видов летнего спорта. Как и любой другой вид физической активности спортивная ходьба помогает сжигать калории, а вместе с ними и лишние килограммы: при соблюдении регулярных тренировок и правильного питания можно без проблем потерять от 2 до 4 кг в месяц. Также ходьба повышает выносливость и укрепляет мышечные ткани.

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК