****

**Слушайте свое тело и выбирайте движение по душе!**

Недостаточная физическая активность считается четвертым из важнейших факторов риска, являющимися причинами смерти в глобальном масштабе. Во многих странах растет физическая инертность, что приводит к развитию неинфекционных заболеваний и ухудшению здоровья населения в мире в целом. Сколько, когда и как необходимо двигаться современному человеку? Об этом рассказала главный внештатный специалист по спортивной медицине Министерства здравоохранения Приморского края Светлана Анори.

**- Светлана Александровна, какие основные принципы физической активности вы порекомендовали бы для поддержания здоровья?**

- Ключевым аспектом является регулярность. Это значит, что физическая активность должна стать частью вашей повседневной жизни. Важно сочетать разные типы нагрузки, такие как кардио-, силовые тренировки и упражнения на гибкость. Следуйте принципу прогрессии, чтобы постепенно увеличивать нагрузку и избегать травм. И, конечно, слушайте свое тело и выбирайте ту физическую активность, которая нравится.

**- Сколько времени уделять физическим упражнениям для оптимального здоровья?**

- Для взрослого человека это как минимум 150 мин умеренной физической активности в неделю, что эквивалентно примерно 30 минутам в день на протяжении пяти дней. Если активность более интенсивная, то можно сократить это время до 75 мин в неделю.

**- Что наиболее эффективно?**

- Хороши как кардионагрузки, так и силовые тренировки. Кардионагрузки (бег, плавание или езда на велосипеде) помогают укрепить сердечно-сосудистую систему и повысить выносливость. Силовые тренировки, в свою очередь, способствуют наращиванию мышечной массы и укреплению костей. Обязательно уделите внимание и упражнениям на гибкость: они улучшают подвижность.

**- Какую роль играют силовые тренировки?**

- Они помогают не только развивать силу, но и повышают метаболизм – а это может усиливать процесс сжигания калорий даже в состоянии покоя. Вместе с кардионагрузками они создают сбалансированную программу, способствующую общему укреплению здоровья и предотвращению возрастных изменений.

**- Изменяются ли рекомендации по физической активности в зависимости от возраста?**

- Конечно. Для детей основной акцент делается на игру и активные физические упражнения, тогда как взрослым стоит сосредоточиться на кардионагрузках, силовых тренировках и гибкости. В пожилом возрасте важно учитывать особенности здоровья и физического состояния: рекомендации могут включать более легкие активности, такие как ходьба или йога для поддержания движений и равновесия.

**Для людей 18-64 лет** физическая активность предполагает оздоровительные упражнения, подвижные виды активности, игры, спортивные или плановые занятия. Для укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии они должны уделять не менее 150 мин в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 мин в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.

Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

А вот для детей важно, чтобы физическая активность была веселой и разнообразной, поэтому желательно использовать игровые формы. Пожилым людям стоит обращать внимание на упражнения, которые помогают поддерживать баланс и гибкость, чтобы предотвратить падения. Им также может понадобиться больше времени на восстановление после нагрузок.

Дети и молодые люди должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут. Если больше – это только на пользу!

**- А как быть старшему поколению?**

- Люди **в возрасте 65 лет и старше** должны уделять не менее 150 мин в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 мин в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности. Если у людей этой возрастной категории есть проблемы с суставами, они должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, три или более дней в неделю. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать два или более дней в неделю.

Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, нужно заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

**- Светлана Александровна, какие меры предосторожности следует принимать при начале новых тренировок, особенно для людей с хроническими заболеваниями?**

- В этом случае важно проконсультироваться с врачом. Начинать рекомендуется с легких нагрузок и постепенно их увеличивать. Ключевым моментом является внимательное отношение к своему организму. Необходимо обращать внимание на любые негативные симптомы и адаптировать тренировки соответственно.

**- Как распознать возможные признаки перегрузки или травмы во время тренировок?**

- Такие признаки могут проявляться через постоянное чувство усталости, ухудшение работоспособности, мышечные боли и дискомфорт, которые не проходят должным образом. Признаки травмы могут включать резкую боль, отеки и ограничение движения. Важно остановиться и обратиться к специалисту при первых признаках, чтобы избежать серьезных последствий.

**- Как повысить мотивацию к регулярным занятиям физической активностью?**

- Установите реалистичные цели и отслеживайте свои достижения. Найдите компаньона для тренировок — это всегда поможет поддерживать мотивацию. Варьируйте виды активности, чтобы избежать рутинности, и не забудьте вознаграждать себя за достижения, даже за небольшие успехи!

**- Как интегрировать движение в повседневную жизнь для занятых людей?**

- Простые изменения могут значительно повысить уровень физической активности. Попробуйте ходить пешком или использовать велосипед для поездок, выбирайте лестницу вместо лифта, выделяйте время для короткой тренировки в течение рабочего дня. Даже 10-15 минут активных упражнений могут быть полезными!

**- Всегда ли требуется специальное оборудование?**

- Вовсе нет. Отличные упражнения без оборудования - отжимания, приседания, планки, выпады, скакалка. Даже простые асаны из йоги помогут развить гибкость и расслабиться. Главное — делать их правильно и регулярно!

**- Есть ли связь между регулярной физической активностью и уровнем стресса?**

- Движение способствует выработке эндорфинов - так называемых "гормонов счастья". Это помогает снизить уровень стресса и улучшить общее настроение. Также занятия спортом могут служить отличным способом отвлечься от стрессовых ситуаций и улучшить качество сна.

**- Что можно сказать о тенденциях в сфере физической активности и фитнеса?**

- В последнее время наблюдается рост популярности онлайн-тренировок и мобильных фитнес-приложений. Люди все чаще выбирают гибкие форматы занятий, которые можно выполнять дома или в любом удобном месте. Все популярнее становятся групповые занятия, совмещающие фитнес с элементами социального взаимодействия. И это тоже помогает поддерживать мотивацию.