

Запомните: атеросклероз коронарных сосудов у людей умственного труда встречается в 3 раза чаще, чем у тех, кто занимается трудом физическим.

4. Тренированное сердце способно выдерживать 2—3-кратную нагрузку, чем сердце нетренированное, и т.д. и т.п.

Знайте: никогда не поздно «опомниться» и заставить себя больше ходить пешком, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в подвижные игры.

Но чтобы «не прибежать к инфаркту» от нахлынувшего энтузиазма, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Показания к занятию физической культурой достаточно широки, но есть и ограничения: при болезнях с острой и подострой стадиями, недостаточности кровообращения 2 и 3 степени при любом заболевании, аневризмах сердца и крупных сосудов коронарной недостаточности. Не делайте резких движений, глубоких наклонов.

Помните: интенсивность упражнений должна возрастать постепенно и всегда соответствовать вашим функциональным возможностям.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
E-mail: ozmp@ru



Отпечатано ГУИПП «Полиграфист». Ханты-Мансийский автономный округ — Югра.

ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



**ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ.
ПРОЖИВЕШЬ ДОЛЬШЕ.**



Известно, что с возрастом постепенно ослабляются многие жизненные функции, снижается обмен веществ, уменьшается активность биологических катализаторов — ферментов.

А могут ли физические нагрузки приостановить эти необратимые процессы?

Был проведен эксперимент: одной группе людей был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней...

У принявших горизонтальное положение уже через неделю замедлилась частота сердечных сокращений, появились одышка и головокружение, расстройство сна, пищеварения, неприятные ощущения в области сердца, снизилась работоспособность, в центральной нервной системе стали преобладать тормозные процессы...



А теперь представьте: чем же расплачивается человек, годами игнорирующий физическую активность. Самым дорогим — здоровьем, приобретая взамен скорбный «букет» болезней.

Правильно построенная система упражнений не только позволяет сохранить активное долголетие, но и прибавляет в среднем 6-8 лет жизни.

Что же вы приобретете, подружившись с физкультурой и спортом?

1. Красивую походку, крепкий опорно-двигательный аппарат, подвижность суставов (что особенно важно в пожилом возрасте).

2. Физическую и умственную работоспособность благодаря заряженности энергией нервных центров.

3. Отменное кровообращение, способное поддерживать нормальное питание сердца и всех органов: усиленные сердечные сокращения выталкивают в кровяное русло большее количество крови, а значит, ткани и органы получают больше питательных веществ, кислорода.

