

## Физические упражнения и спорт

Это **Информация** для тех,

- кто никогда не думал всерьез о занятиях физическими упражнениями;
- кто подумывал об этом, да все как – то не находил времени;
- для тех, кто пробовал, но бросил.

Для того чтобы физические упражнения стали частью вашей жизни, вам важно быть убежденным в том, что

- Физические упражнения – это удовольствие.
- Физические упражнения не опасны для вас.
- Подходящий вид упражнений найдется для каждого.
- Через несколько месяцев занятий вы так к ним привяжетесь, что уже ни за что не бросите.
- Ошибаются люди, которые думают, что от регулярных занятий начнут уставать и состарятся раньше времени. На самом деле не тренироваться физически – все равно, что обкрадывать себя.
- Вы будете в лучшей физической форме.
- Станете деятельнее, живее.
- Почувствуете прилив сил, улучшится координация движений, лучше станет реакция.
- Легче будете справляться с нервным напряжением и плохим настроением.

- Уменьшится содержание жировых отложений.
- Укрепитя костная ткань, так что уменьшится вероятность остеопороза, болезни, при которой кости с возрастом становятся хрупкими.
- Улучшится кровообращение, больше кислорода будет разноситься кровью по всему организму, включая конечности, кисти рук, ступни ног, внутренние органы, мозг.
- У вас повысится работоспособность – сможете делать большую работу меньшими усилиями.
- В лучшую сторону изменится химический состав крови.
- Одним словом, биологически вы помолодеете, и впредь будете оставаться моложе своих нетренированных сверстников.
- В какой – то момент физические тренировки могут наскучить, но этот период пройдет.
- И важнее всего, вы полюбите свои тренировки. А потом будете
- удивляться, как это вы упустили столько лет.

### Как начать заниматься физическими упражнениями?

Самое трудное – сделать первый шаг (выйти из дома или сесть на велотренажер, или поставить кассету для занятий аэробикой). Сделать тот же шаг в другой раз – еще одна большая трудность, которую надо преодолеть.

## *Начинайте двигаться*

*Вот несколько полезных советов, как это лучше сделать.*

- Пообещайте себе вознаграждение через три месяца.
- Посвятите в свои планы друзей, коллег по работе и родных. Это поможет вам не отступить от своих намерений.
- Хорошо бы, чтобы кто – то тренировался с вами вместе. И веселее, и отменить запланированную тренировку будет уже не так – то просто.
- На видном месте повесьте список тех выигрышей, которых вы ждете от своей трехмесячной программы физических тренировок. Главной целью можно поставить, скажем, похудеть на килограммов на пять или обрести больше сил, или стать привлекательнее.
- Не отменяйте намеченных тренировок. Никаких уважительных причин, кроме болезни, стихийного бедствия.



Департамент охраны здоровья населения Кемеровской области

Кемеровский клинический центр  
лечебной физкультуры и спортивной медицины

**Начинайте двигаться!**

