**Человек – творец своего здоровья**

Физическая активность – вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Низкая физическая активность может быть причиной развития мышечной атрофии.

Оптимальная - позволяет человеку сохранить или улучшить здоровье, снизить риск возникновения различных заболеваний.

Высокая – сопровождается увеличением мышечной массы, укреплением костей скелета, повышением подвижности суставов.

Любой вид физической активности (ходьба, бег, физические упражнения, плавание и др) сопровождается интенсификацией обменных процессов (метаболизма) в организме, поступлением дополнительного количества кислорода и питательных веществ, выведением продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток. Продукты жизнедеятельности выводятся почками (мочой), кожей (потом), лёгкими (выдыхаемым воздухом).

При увеличении физической активности у человека повышается частота сердечных сокращений (учащается сердцебиение и пульс), дыхательных движений (одышка), мочеиспусканий, усиливается потоотделение. Частое дыхание и потоотделение обеспечивают защиту организма от перегревания в период выраженной физической активности.

Ухудшение экологии, замена натуральных продуктов синтетическими, ритм современной жизни негативно влияют на наше здоровье.

Будущее страны – это молодёжь, подростки, дети. Поэтому важно с раннего детства прививать им навыки здорового образа жизни. Среднее и старшее поколение должны личным примером учить молодёжь заботиться о своём здоровье. Доказано, что наше здоровье на 50 процентов зависит от нас самих - правильного питания, отказа от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков и др), двигательной активности.

У физически активного человека снижается риск развития опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга (инсульт, инфаркт), сахарного диабета, онкологических заболеваний, увеличивается продолжительность жизни.

Для поддержания хорошей физической формы достаточно не менее трёх раз в неделю 30 минут активных физических упражнений. Если это, по каким либо причинам невозможно, то ежедневно 30 минут умеренной физической активности (не обязательно непрерывной) будет достаточно для поддержания себя в тонусе.

Велосипед - это спортивный снаряд и средство передвижения.

Езда на велосипеде приносит немало пользы для здоровья человека. Во время движения задействованы и тренируются различные группы мышц, полезная нагрузка осуществляется и на внутренние органы. При движении работают мышцы: бедра, пресса, руки и плечи, ягодицы, икроножные, спины.

Мышцы и суставы, участвующие в процессе передвижения систематически напрягаются и расслабляются, что позволяет достаточно долго поддерживать их тонус и переносить нагрузку. Лёгкие работают активно, что ускоряет обогащение крови кислородом. Усиленная работа органа способствует быстрому избавлению его от токсичных веществ, которые остаются после вдыхания загрязнённого воздуха, табачного дыма.

Сердечно – сосудистая система находится постоянно в тонусе, кровообращение ускоряется, организм избавляется от застойных явлений в кровеносных сосудах (риск инфаркта снижается до 50%).

 Регулярные велотренировки помогают поддерживать в норме вес тела, что особенно полезно для людей склонных к полноте, тренируют вестибулярный аппарат, благотворно влияют на нервную систему. Во время движения у велосипедиста задействованы слух и зрение, что способствует профилактике заболеваний этих органов.

Противопоказаниями к занятию велосипедными тренировками могут являться заболевания опорно – двигательного аппарата, суставов, позвоночника, серьёзные проблемы с сосудами, сердечная аритмия.

Советы от специалистов:

1. если вы находитесь в начале пути по укреплению своего здоровья, то начинайте физические упражнения в медленном темпе и постепенно их повышайте;

2. в выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде, плавание и др), а в выборе времени – на особенности своего распорядка дня;

3. занимайтесь физическими упражнениями регулярно;

4. во время выполнения физических упражнений не отвлекайтесь на посторонние действия – это уменьшит вероятность травматизма);

5. выполняйте физические упражнения в удобной обуви и не стесняющей движения одежде;

6. периодически меняйте виды физических упражнений, тем самым устраните элемент монотонности в занятиях;

7. если во время выполнения физических упражнений Вы почувствовали слабость, головокружение или стало трудно дышать – нагрузка высока, необходимо снизить или вообще прекратить занятия (о чрезмерности упражнений свидетельствует продолжительность восстановительного периода более 10 минут