




# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Наш организм создан так, что ему **необходимы движения** для того, чтобы **быть здоровым**.

С возрастом **движение** может даже стать **лечением**.



И взял Господь Бог человека, и  
поселил его в саду Едемском, чтобы  
**возделывать его и хранить его.**

*(Книга Бытие 2:15)*



# ДВИЖЕНИЕ

“Движение – **закон бытия**.  
Правильное использование  
всех органов и систем  
человеческого организма  
**даёт силу и энергию**, в то  
время как неправильное  
использование ведёт к их  
деградации.»

(Служение исцеления, стр. 238)



# ЖИЗНЬ БЕЗ ДВИЖЕНИЙ

«**Медленная смерть** грозит человеку, который днями, неделями, месяцами проводит большую часть жизни в помещении, ограничиваясь при этом лишь **редкими и нерегулярными** движениями на свежем воздухе.»

(Духовные дары, стр. 146)

# ПОЛЬЗА

## 1. Улучшается работа сердечно-сосудистой системы:

- улучшается работа сердца  
*(200 тыс.раз/сутки, 10 тонн крови);*
- укрепляется сердечная мышца;
- работа мышц облегчает работу сердца;
- улучшается циркуляция крови по всему организму *(капилляры);*
- снижается уровень холестерина в крови;
- нормализуется давление крови;
- повышается способность гемоглобина присоединять и переносить кислород.

# ПОЛЬЗА

## 2. Стимулируется глубокое дыхание:

- увеличивается объём лёгких.

## 3. Улучшается пищеварение:

- усиливает перистальтику кишечника (прогулка после еды);

- полезны при язвенной болезни.



# ПОЛЬЗА

## 4. Укрепляются мышцы, кости, сухожилия:

- усваивается лучше кальций;
- профилактика остеопороза.

## 5. Уменьшается потребность в инсулине:

- мышцы «открывают свои двери» глюкозе, без помощи инсулина.





# ПОЛЬЗА

## 6. Регулируется вес тела:

- нормализует обмен веществ;
- сжигает калории;
- препятствует образованию жировых отложений.

## 7. Регулируется работа эндокринной системы:

- лучше работают железы.



# ПОЛЬЗА

## 8. Стимулируется работа иммунной системы:

- повышается устойчивость к простудным заболеваниям (25%)
- снижает риск онкологических заболеваний.



# ПОЛЬЗА

## 9. Улучшается работа нервной системы:

- выработка эндорфинов (гормон удовольствия);
- снимает нервно-психическое напряжение;
- улучшает качество сна;
- способствуют развитию умственных способностей.





# РЕКОМЕНДАЦИИ

## И

### 1. Умеренность

- любые упражнения;
- <120 ударов/мин.;
- без одышки и чрезмерной усталости.

### 2. Постоянство

- каждый день;
- $\geq 30$  мин.

### 3. Разнообразность

### 4. Постепенность



# КАК НАЧАТЬ?

1. Принять решение независимо от обстоятельств
2. Выбрать определённое время
3. Утренняя гимнастика ежедневно
4. Ходить каждый день >3км

*«Ходьба при любых обстоятельствах – лучшее средство от болезней, потому что при ходьбе работают все органы. Нет ни одного упражнения, которое могло бы заменить ходьбу.»*

*(ЗСЦ, стр. 78)*



ибо телесное упражнение мало  
полезно, а **благочестие на все**  
**полезно**, имея обетование жизни  
настоящей и будущей.

*(1-Тимофею 4:8)*



# ВЫВОДЫ

1. Физ.активность **нужна** нам для правильного функционирования нашего органов и систем.
2. Физ.активность необходима нам **ежедневно**.
3. Лучший вид физической упражнений – это **ходьба**. (>3км/день)
4. Умеренность, постоянство, разнообразность, постепенность.
5. Практиковать не только тренировку тела,



**ДВИГАЙТЕСЬ И  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !**