



Движение -это жизнь : В России стартует Неделя популяризации активных видов спорта

С 24 по 30 августа 2026 года в России стартует Неделя популяризации активных видов спорта, инициированная Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Цель данной недели - привлечь внимание граждан к важности физической активности и привить привычки здорового образа жизни.

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

В условиях современного мира гиподинамия стала одной из главных угроз здоровью. Низкая физическая активность увеличивает риск развития множества заболеваний.

Основные рекомендации:

Минимум 150 - 300 минут умеренной физической нагрузки или минимум 75 - 150 минут интенсивной физической активности в течение недели.

Простые шаги для начала:

- Начинайте с малого - ежедневные прогулки быстрым шагом.
- Старайтесь меньше сидеть - делайте перерывы каждые 30 - 40 минут, вставайте, чтобы пройтись или размяться.
- Добавляйте силовые упражнения 2-3 раза в неделю.
- Найдите приятную для вас активность - танцы, йога, плавание.
- Замените лифт - на лестницу.
- Ставьте реальные цели и отслеживайте прогресс.

Теплое время года предоставляет широкий выбор форм физической активности: бег в парке, плавание, бадминтон, футбол или теннис - выбирайте то, что приносит радость, улучшает настроение и снимает стресс. Но при выборе нагрузки следует ориентироваться не только на личные предпочтения, но и на функциональные возможности организма, поэтому перед началом интенсивных тренировок обязательно пройдите диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр, обратившись в медицинскую организацию по месту жительства.

Регулярная физическая активность способствует поддержанию оптимального веса, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и помогает контролировать уровень сахара и холестерина в крови, улучшает когнитивные способности и психоэмоциональное состояние.

Неделя популяризации активных видов спорта - это отличный повод пересмотреть свои привычки и сделать первый шаг к активному долголетию. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие

Напоминаем, что для коррекции факторов риска, в том числе и такого, как низкая физическая активность, Вы можете пройти обследование и получить индивидуальные рекомендации в Центре здоровья, для этого обратитесь в поликлинику по месту жительства.

Здоровый образ жизни - выбор молодых

