

Прочетете текста и разгледайте таблицата, за да се подготвите за състезанието „В търсене на ... ключа към успеха“

Физическа активност е всяко движение на тялото, съкращаващо мускулатурата. С участието на сърцето и белите дробове работещите мускули получават необходимото количество кислород. По този начин се активира метаболизмът, което води до отстраняване на отпадните продукти от организма чрез бъбреците, дихателната система и потоотделянето.

Ежедневието на съвременния човек се характеризира с ниска физическа дейност. Близко 31% от населението на света води заседнал начин на живот. Причините за него могат да се търсят в развитието на технологиите, модернизиранието на транспорта и други фактори. Повишаването на физическата активност се постига чрез включване на ежедневни упражнения – от практикуване на спорт, през пешеходство и танци, до градинарство или домакинска работа.

Установено е, че движението и здравословното хранене са най-важните фактори за постигане на пълноценен начин на живот. Редовните упражнения допринасят не само за поддържане на нормално телесно тегло, но предпазват от редица заболявания. Хората, които са физически активни, страдат по-рядко от хронични заболявания. Редовните упражнения подобряват основната обмяна на веществата, намаляват апетита, а също така помагат при изгаряне на мазнините в тялото, което води до намаляване на телесната маса и поддържане на желаното тегло.

Движението се отразява благоприятно и върху психичното здраве на човека. Намалява безпокойството, помага в борбата с депресията, подобрява качеството на съня и повишава самочувствието.

Физическата активност не трябва да се бърка с упражнение. Упражнението е планирано, структурирано, повтарящо се и целенасочено. Физическата активност включва както упражнения, така и други дейности.

1

Каране на колело	Карането на колело изгаря много калории. Неслучайно велоергометърът е един от най-любимите уреди във фитнес клуба. Любопитен е фактът, че с велоергометър се горят около 400 калории за час, но ако предпочетете каране на колело в парка, могат да се изгорят до два пъти повече.
Джогинг	Бягането сутрин е може би най-добрият и освежаващ начин за започване на деня. На празен стомах се горят много повече калории. Рано сутрин въздухът е доста по-чист и е много по-спокойно. Сутрин телесната температура е ниска, а мускулите са по-твърди. За да се избегне нараняване, е нужна по-дълга замявка.
Скачане на въже	Натоварва интензивно цялото тяло – краката, ханша, раменете, китките, корема. Не се натоварват ставите, подобряват се координацията и балансът на тялото.
Бързо ходене	Ходенето е физическа активност, достъпна за всекиго. То се смята за бързо, когато се изминават 1,5-2 км за четвърт час или 6-8 км в час. При тази скорост то се превръща в спорт.