

## Каква е необходимата доза спорт за добро здраве?

---

*Колко и какъв спорт да изберем, за да е от полза за здравето ни? Спортът не е просто раздвижване. Единствено, ако го практикувате и използвате правилно, той ще донесе търсените резултати – добра физическа кондиция, свежест и добро настроение. Според най-новите схващания на специалистите в областта на спортната медицина трябва да се спазват няколко основни принципа, за да има спортът положително въздействие върху здравето:*

• **Спортувайте всяка седмица по няколко часа!** Всеки здрав възрастен човек трябва да спортува най-малко 2 часа и половина на седмица, изпълнявайки физическа дейност с умерена интензивност като бързо ходене. Ако сте любител на по-интензивните спортове като бягане или плуване,



тогава времето, прекарано в басейна или на площадката, трябва да бъде най-малко час и 15 минути на седмица.

• **Стегнете мускулите си!** Силовите тренировки с умерена или висока интензивност ще укрепят както вашата мускулатура, така и здравето ви. Те могат да бъдат две или повече на седмица и трябва да включват всички основни мускулни групи – гърди, гръб, рамене, горни и долни крайници. Силовите упражнения могат да се извършват със свободни тежести, на фитнес уреди или със собствено тяло (лицеви опори, набирания, клекове и др.)

• **Не използвайте възрастта като извинение!** Няма преклонна възраст за спорта. По-възрастните хора също трябва да се опитват да поддържат спортна форма.

• **Спортът носи здраве и забавление и на децата!** Те трябва да спортуват ежедневно. Физическата дейност при тях следва да се състои от интензивни спортни занимания поне 3 пъти седмично.

## **„Спортът е здраве” не важи за половината българи**

---

*Българите знаят, че спортът е здраве, но на повече от половината от тях или не им остава време да спортуват, или просто предпочитат да прекарват свободното си време по друг начин. Оказва се, че 55 % от трудоспособното население в страната изобщо не спортува. Това показва национално проучване, направено сред 1200 български граждани на възраст между 18 и 65 години с цел да установи степента на информираност за нуждата от физическа активност и системни спортни занимания.*

Не спортуват 1/3 от младежите на възраст от 18 до 25 години, 48% от хората на възраст между 26 и 35 години, приблизително 57% от хората между 36 и 45 години, 2/3 на възраст между 46 и 55 години и почти 71% от хората между 56 и 65-годишна възраст.

Изводът е, че спортната активност намалява все повече и повече с нарастването на възрастта. Проучването е част от проекта „Никога не е късно за ново начало”, реализиран от Министерството на физическото възпитание и спорта, който е на стойност 3 423 275 лв., осигурени по оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”, съфинансирана от Европейския финансов фонд на Европейския съюз.

В рамките на изследването на физическата дееспособност на българина ще се проведат три самостоятелни изследвания на 1600 души от цялата страна. Ще бъдат анкетирани 800 души в активна трудоспособна възраст, 300 работници и служители със специфичен риск за здравето и 500 души с намалена двигателна дейност на работното място (с високо наднормено тегло, високо кръвно налягане и др.).