

Укрепление здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью



Люди с ограниченными возможностями — такие же люди, как и любой из нас. Они почти ничем не отличаются

Важным фактором формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у граждан с инвалидностью является возможность быть полезным обществу. Люди с ограниченными возможностями здоровья хотят быть таковыми.



Занятия физкультурой и участие в спортивных соревнованиях становятся формой общения и дают возможность вернуться к активной жизни, восстанавливая психическое равновесие, снимая ощущение изолированности и психологические барьеры, возвращая чувство уверенности в себе.

Для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок, многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в спортивных марафонах. Достаточно ежедневно вставать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, и делать элементарную утреннюю гимнастику.

По возможности ограничьте время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физической активностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью

По возможности уделяйте аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 2ч 30 мин - 5ч в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 1ч 15мин - 2ч 30мин в неделю

Инвалидность - не приговор!

По возможности старайтесь быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа



Помните, укрепляя свое здоровье, человек способен лучше справляться с проблемами, стрессом, предотвращать заболевания, а значит, у него будет больше возможностей, чтобы наслаждаться жизнью!

Инвалидность — не повод отказываться от занятий спортом и активного образа жизни.