

28 ноября – 4 декабря – Неделя укрепления здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью.

Цель, ради которой этот день был провозглашен, - полное и равное соблюдение прав человека и участие инвалидов в жизни общества.

Люди с ограниченными возможностями здоровья не просят проявлять к ним жалость. Они считают себя равноправными членами общества, хотя и нуждаются иногда в помощи окружающих их людей.

Спорт является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации для человека с инвалидностью. Поэтому людям с ограниченными возможностями рекомендуется:

По возможности, уделять время аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, что приносит дополнительную пользу здоровью.

В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям, по возможности, 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия.

По возможности, перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности, даже низкой, приносит пользу здоровью.

Людам с инвалидностью, желающим вести здоровый и активный образ жизни, доступны занятия плаванием, баскетболом, фехтованием, настольным теннисом и даже лёгкой атлетикой.

Инвалидность не является непреодолимым барьером на пути к общению и социально-активной жизни. Люди, с ограниченными возможностями могут и должны вести здоровый образ жизни и активно заниматься спортом!