

Заниматься спортом полезно для здоровья

«Жизнь требует движения» – эта мудрая фраза Аристотеля особенно актуальна сейчас, когда современный мир подстраивается под нужды человека, чтобы жить было максимально комфортно. Многие передвигаются на машинах, проводят большую часть рабочего времени в сидячем положении, в лежачем – предпочитают отдых за телевизором дома, либо сидя за компьютером. Между тем, из-за недостатка движений мышцы слабеют, с возрастом появляются проблемы с сосудами, органами, суставами.

Чтобы сохранить здоровье на долгие годы, рекомендуется побольше двигаться и даже заняться спортом. Не обязательно профессиональным, а на любительском уровне. Вначале, как и во всем, начните с малого. Из всех видов спорта: от традиционных (спортивная ходьба, бег, катание на лыжах, плавание) до новых (фитнесс, воркаут) – выберите себе тот, который вам больше нравится. При этом вдохновитесь на регулярные занятия и мотивируйте себя. Далее ваш тонус, настроение и мотивация начнут расти. Упражнения станут частью вашей жизни и, возможно, вы захотите достигнуть большего.

При правильном и позитивном подходе к спорту можно сбросить лишний вес, и ваше тело будет всегда в подтянутой форме. Кроме того, регулярные занятия спортом наверняка укрепят вашу иммунную систему и повысят сопротивляемость организма к инфекциям. Вы сможете увеличить работоспособность и избежать «синдрома хронической усталости». Физические упражнения помогут нормализовать кровообращение, насытить органы и ткани кислородом; в том числе головной мозг, что положительно повлияет на память и способность к обучению. И еще, исчезнет плохое настроение, вялость и апатия, так как достаточная физической активность провоцируют организм вырабатывать «гормоны счастья».

Заниматься спортом не только полезно, но и модно. А в спортивной индустрии имеется для этого все необходимое: спортивные клубы и бассейны, уличные тренажеры, множество снарядов и приспособлений и даже специальное питание для профессиональных спортсменов и любителей. Ну а желание создать и организовать свою физическую активность, в прямом смысле, зависит только от вас.

Поэтому найдите время для спорта, и если его нет, это означает, что нет желания. А будет желание – результат не заставит себя ждать. Думай, двигайся, вперед!

Врач-валеолог отделения
информационного обеспечения и ЗОЖ

Ирина Ковкова