



## ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

### ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА?

Когда говорят о необходимой физической активности для современного человека, речь в основном идет о спортивных упражнениях. Хотя на самом деле прогулки, развлечения и другие требующие приложения физических усилий действия тоже называются двигательной активностью.

### ЗАЧЕМ НУЖНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Укрепление мышц.** Регулярная нагрузка позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Кроме того, отдельные виды нагрузки позволяют увеличить объем мышц и их силу.

**Контроль веса.** Физическая нагрузка помогает избавиться от лишнего веса за счет расхода дополнительных калорий, полученных с пищей.



### Тренировка сердечно-сосудистой системы.

Сердце – тоже мышца. Регулярные правильно дозированные нагрузки помогают сделать ее выносливее, а стенки сосудов – эластичнее.

### Выработка двигательных навыков.

Специально подобранные упражнения улучшают гибкость, чувство равновесия или позволяют легче освоить спортивное оборудование.



**Способ борьбы со стрессом.** Психологи утверждают, что физическая нагрузка способна избавить человека от повышенной тревожности и депрессии. Движение позволяет снизить уровень гормона стресса кортизола и повысить уровень гормона удовольствия – эндорфина.



**Способ общения.** Есть достаточно видов упражнений, которые интереснее выполнять вместе с другими людьми: на курсах аэробики, на занятиях йогой или в командных видах спорта.

# ПОЛЬЗА ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



**Лучше сердцу.** У физически активных людей снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета второго типа и многих видов рака – всех тех болезней, которые появляются, в том числе и из-за избыточного веса, который регулярный расход калорий при движении помогает контролировать.

**Меньше травм в старшем возрасте.** Если оставаться физически активным всю жизнь, в пожилом возрасте снижается вероятность серьезных травм благодаря сохранению ловкости и чувства равновесия, а также сохраняется ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется и двигательной активностью.



**Готовность к родам.** Физическая активность при беременности позволяет подготовить организм матери к родам, избежать нарушений развития малыша во время внутриутробного периода и осложнений у него вовремя и после родов.

**Счастье в личной жизни.** Регулярные физические упражнения стимулируют выработку половых гормонов, за счет чего улучшают сексуальную жизнь, как у мужчин, так и у женщин. Кроме того, они повышают настроение, а если выполняются вместе с партнером – увеличивают уровень доверия в паре.

**Здоровый аппетит.** Даже средняя физическая активность снижает уровень гормона грелина, усиливающего аппетит. Это позволяет лучше контролировать количество съеденного.

**Замена вредным привычкам.** Движение способно снизить тягу к сигаретам у людей, которые пытаются бросить курить: физическая нагрузка отвлекает при синдроме отмены и позволяет получить дозу гормонов удовольствия, которые раньше поставлял никотин.



**Физическая активность делает организм здоровее и выносливее.**

**Поэтому двигаться – надо!**