Польза физических упражнений

Большинство людей знают, что физические упражнения - это часть здорового образа жизни. В последние десятилетия количество людей, регулярно занимающихся спортом, увеличилось, все равно многие люди уделяют мало внимания физическим упражнениям.
Например, только 1 из 5 женщин и 1 из 3 мужчин выполняют достаточное количество физических упражнений, которое помогает защититься от заболеваний коронарных артерий.
Спорт помогает сберечь физическое и психическое здоровье, оказывает положительное влияние на дыхательную, сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы.
Регулярные физические упражнения способствуют уменьшению риска развития хронических болезней, увеличивают продолжительность жизни, улучшают качество жизни на многие годы вперед. Когда упражнения становятся частью повседневной жизни, становится гораздо легче выполнять обычные задачи, например ходить по магазинам, подниматься по лестнице, работать в саду и по дому. Кроме этих очевидных преимуществ для физического состояния, регулярное выполнение упражнений улучшает и психологическое самочувствие. Здоровая привычка заниматься спортом вместе с другими людьми поможет найти новых друзей.

Здоровье сердечно-сосудистой системы

Исследования показали, что люди, которые мало занимаются или вообще не делают физических упражнений, подвержены повышенному риску заболевания коронарных артерий или развитию сердечного приступа. Но для того, чтобы упражнения могли дать эффективную защиту против болезней, они должны быть регулярными и длиться всю жизнь. Спортивная юность не дает никаких гарантий, что польза от упражнений проявится в более позднем возрасте.

Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень холестерина в крови и понижают кровяное давление. Эти факторы снижают риск развития жировых бляшек в артериях. Исследования показывают, что люди, которые уже имеют заболевания коронарных артерий или ишемию нижних конечностей, могут получить пользу от тренировок из-за улучшения кровообращения. Все эти положительные результаты могут проявиться уже в течение 2 месяцев после начала регулярных занятий спортом.

Профилактика респираторных заболеваний
Регулярные физические упражнения улучшают работоспособность дыхательных мышц и увеличивают полезный объем альвеол (воздушных мешочков в легких), а также повышается эффективность обмена кислорода и углекислого газа в легких. Активные люди способны получать большее количество кислорода за 1 вдох и обладают меньшей частотой дыхания. Если у вас имеются заболевания дыхательных путей, например, хронический обструктивный бронхит, то регулярные физические упражнения помогут поднять уровень ежедневной активности, не чувствуя одышки.

Укрепление костей
Ходьба и бег помогают улучшить прочность, плотность и развитие костей. Такого рода упражнения особенно важны для физического развития в детском и подростковом возрасте, когда происходит активный рост, и также регулярные упражнения необходимы женщинам в любом возрасте. Это позволяет замедлить высокую потерю костной массы, вызванную снижением уровня гормона эстрогена после менопаузы.

Мобилизация и стабилизация суставов
Регулярные физические упражнения улучшают подвижность суставов и уменьшают их жесткость. За счет укрепления мышц и окружающих их связок, происходит стабилизация суставов . Сохраняя подвижность суставов, физические упражнения помогают Вам дольше оставаться независимым от условий окружающего мира. При заболеваниях суставов, например, ревматоидном артрите, силовые упражнения помогут стабилизировать пораженные суставы и в дальнейшем замедлят развитие болезни.

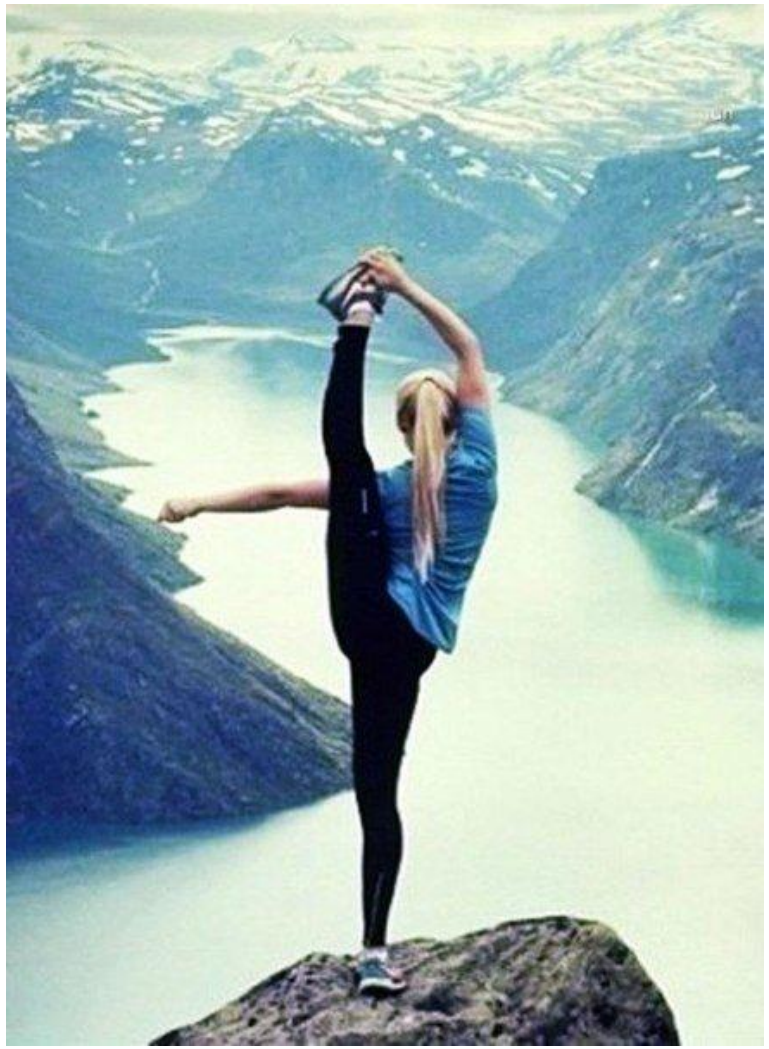
vk.com/fitnessed

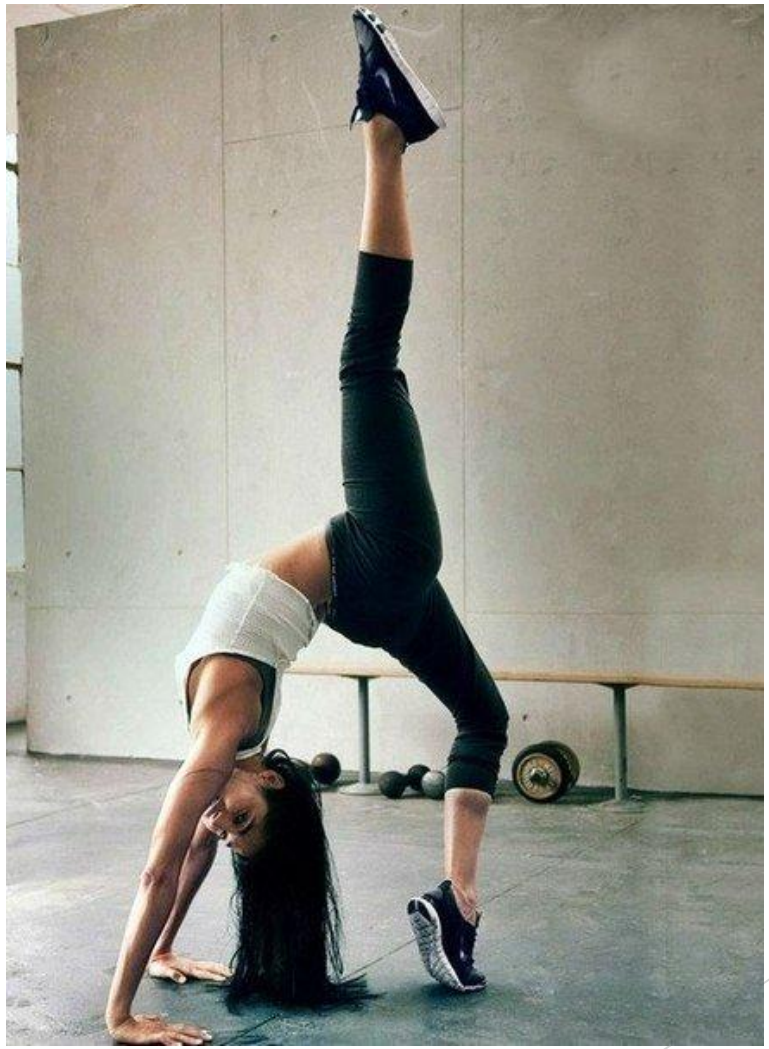
Повышение мышечного тонуса

Мышцам необходимы регулярные упражнения, чтобы поддерживать их в хорошем состоянии. Размер мышц и сила увеличиваются при выполнении упражнений на сопротивление, таких как подъем небольшого веса. Аэробные упражнения, развивающие выносливость: бег или велоспорт, делают мышцы более работоспособными, они обретают способность работать в течение длительного времени. Сильные мышцы, и возросшее чувство уверенности, которое часто появляется, если человек ощущает себя подтянутым, помогает улучшить осанку.

Как результат недостаточной мышечной силы и отсутствия гибкости часто появляется боль в пояснице. Регулярно выполняя упражнения, направленные на укрепление конкретных групп мышц и повышающие гибкость, вы сможете предотвратить боли в спине и сохраните свою мобильность.

Повышение мышечного тонуса





Психологическое благополучие

Начав программу регулярных физических упражнений, вы почти сразу же почувствуете улучшение психического состояния. Так, многие люди отмечают улучшение своего самочувствия после упражнений. Считается, что это – результат увеличения производства мозгом морфиноподобных химических соединений, известных как эндорфины. Эти химические соединения действуют как естественные антидепрессанты и помогают почувствовать себя более расслабленным.

Слегка беспокойные или депрессивно настроенные люди могут обратить внимание на заметное улучшение их настроения после регулярных занятий. По этой причине физические упражнения все более активно включаются в психологическую терапию. Справиться со стрессом, нормализовать сон также помогают физические упражнения помогают. Тренируясь регулярно, вы станете выглядеть и чувствовать себя здоровыми и тем самым повысите самооценку. А когда цели тренировки достигнуты, приходит чувство удовлетворения.

Заключение

Выбор индивидуальной программы физической нагрузки необходим для того, чтобы упражнения доставляли удовольствие, чтобы сердце стало здоровым, а тело сильным. Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни.