

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 нужна физическая нагрузка, в чем ее польза и, главное, удовольствие и преимущества?

Зачем нужны физические упражнения?

Людам необходима физическая активность по разным причинам, из них выделяются несколько основных. Знаете ли вы, сколько на самом деле двигаетесь, и как правильно оценить уровень своей физической нагрузки?

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.

Развлечение. Движение приносит много радости. Катание на роликах, ориентирование на местности, купание в реке и прогулки верхом — это тоже комплексы упражнений, тренирующих мышечную и сердечно-сосудистую системы.

Состязание. Многим людям требуется постоянно состоять с кем-либо в конкуренции и стремиться к победе. Двигательная активность — лучший способ реализовать эту потребность: можно заняться борьбой, пойти в баскетбольную команду или тренироваться к марафонскому забегу.

Способ общения. Есть достаточно видов упражнений, которые интереснее выполнять вместе с другими людьми: на курсах аэробики или аквааэробики, 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 во время 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, что позволяет жить дольше. Поэтому двигаться — надо!