

Некоторые виды физической активности, полезные для здоровья:

- Кардиотренировки. К ним относятся бег, плавание, велосипед, скакалка или аэробика. Такие упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой системы, повышают выносливость и сжигают лишние калории.
- Силовые тренировки. Занятия с отягощениями или использованием собственного веса тела помогают укрепить мышцы, улучшить осанку, повысить костную плотность и ускорить обмен веществ.
- Упражнения на гибкость и растяжку. Они улучшают подвижность суставов, предотвращают травмы и снимают мышечное напряжение.
- Функциональные тренировки. Направлены на улучшение координации, равновесия и функциональной мощности для выполнения повседневных задач.
- Ментальные практики. К ним относятся йога, пилатес и медитация. Такие практики способствуют улучшению психического состояния, снижению стресса и улучшению сосредоточенности.

А также регулярные занятия спортом сокращают риск депрессии, являются профилактикой старения и эффективным средством отказа от вредных привычек.

Некоторые интересные факты о физической активности:

1. Бег делает человека счастливее. Учёные установили, что бег способствует выделению в организме гормонов счастья - эндорфинов. Благодаря этим гормонам, человек ощущает прилив энергии, существенно повышается работоспособность, улучшается настроение. Танцы укрепляют сердце и сосуды. Это прекрасная форма аэробной тренировки.
2. Даже 10 минут упражнений помогают повысить частоту сердечных сокращений и поддерживать физическую форму.
3. Ходьба на природе улучшает креативность и мыслительные способности.
4. Регулярные упражнения улучшают память. Физическая активность способствует увеличению объёма гиппокампа — части мозга, ответственной за память. Физические нагрузки повышают выработку серотонина в головном мозге, который существенно влияет на качество его работы.
5. Занятия силовыми упражнениями помогают укрепить костную систему. Они способствуют повышению плотности костей и предотвращают развитие остеопороза.
6. Регулярная растяжка и йога улучшают качество сна. Они способствуют расслаблению мышц и снижению уровня стресса.
7. Во время тренировки женщины сжигают больше жира, чем мужчины.
8. Высокоинтенсивные физические упражнения уменьшают тягу к еде.
9. Остеохондроз можно вылечить с помощью физической культуры. Достаточно пару раз в неделю плавать в бассейне.
10. Занятия фитнесом снижают болезненные симптомы во время ПМС и менструации. Многие женщины отмечают полное исчезновение болей в нижней части живота уже после нескольких месяцев регулярных тренировок.
11. Отказ от курения повышает выносливость организма вдвое. Есть и обратное действие: выматывающие тренировки помогают избавиться от этой пагубной привычки, особенно многокилометровые забеги на свежем воздухе.

Активный образ жизни – залог здоровья человека на долгие годы. Сделайте физическую активность частью вашего повседневного образа жизни!