Автор: Н. Амосова, фельдшер-валеолог

Все очень хорошо знают о пользе зарядки и физических упражнений. Всем с детства знакома зарядка, но очень не многие делают ее ежедневно. Может быть из – за нехватки времени, но быстрее всего из – за собственной лени, ведь выделить всего 15-20 минут в день это не так уже и сложно. Главное это желание и сила воли, а если вы уже начали заниматься физическими упражнениями, то важно их систематичность.

Очень часто люди заблуждаются, думая что физический труд заменит им физические упражнения. Это далеко не так. Очень многие заболевания в наш век вызваны отсутствием физической активности. Различные заболевания позвоночника, органов малого таза у женщин, сердечные заболевания, гипертония, ожирение – все это прямо или косвенно зависит от уровня физической активности человека. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человеку необходимо ежедневно двигаться.

Физические упражнения выполняют следующие функции:

1. Тренировку сердечно-сосудистой системы организма.

2. Обновление тканей организма кровью, обогащённой кислородом.

3. Активизацию тока лимфы.

4. Нормализацию работы нервной системы (в основном, за счет выработки эндорфинов – природных «гормонов счастья»).

Люди, которые занимаются живут дольше. Регулярные упражнения снижают риск преждевременной смерти. Недостаток физической активности — один из основных факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные физические нагрузки укрепляют сердце, как любую другую мышцу. А более выносливое сердце может перекачать больше крови с меньшим усилием. Физические упражнения нормализуют давление, снижают частоту пульса, обеспечивают хорошее кровоснабжение. Расслабляют мышцы, находящиеся в напряжении, и снижают всплески негативных эмоций. Также способствуют пищеварению. Укрепляют мышцы, кости, сухожилия, уберегают от остеопороза. Нормализуют работу эндокринной системы, замедляют процесс старения.Умеренные физические нагрузки в сочетании с диетой уменьшают риск развития диабета, а так же инсульта.

Если вы потребляете в течение дня больше калорий, чем необходимо, то упражнения помогут справиться с лишними калориями и контролировать вес тела. Зная о пользе физических упражнений, у вас появится стимул к постоянной двигательной активности. Занимаясь физическими упражнениями, вы сохраните свое здоровье на долгие годы