



Министерство здравоохранения Пензенской области
ГБУЗ "Пензенский областной центр медицинской профилактики"

ВРЕМЯ ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

Полезьа от физических упражнений

Тренировка сердечно-сосудистой системы

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



Укрепление мышц

Регулярная нагрузка позволяет сделать мышцы более выносливыми, увеличить их объем и силу.



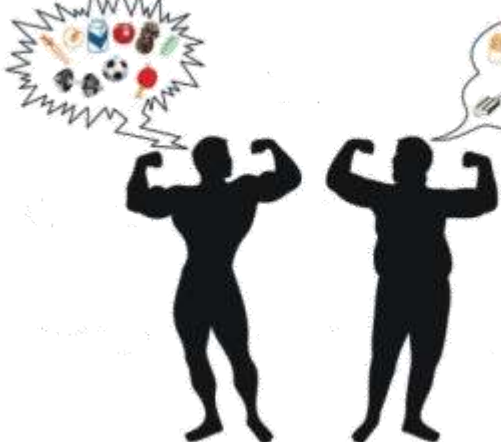
Выработка двигательных навыков

Специально подобранные упражнения улучшают гибкость и чувство равновесия.



Контроль веса

Физическая нагрузка помогает избавиться от лишнего веса.



Способ борьбы со стрессом

Физическая нагрузка способна избавить человека от повышенной тревожности и депрессии.



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.



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!

Подготовлено с использованием материала с сайта www.takzdorovo.ru
Больше информации на сайте www.profilaktika-penza.ru