



Министерство здравоохранения Пензенской области

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.



Контроль веса

Физическая нагрузка помогает избавиться от лишнего веса.



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.

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!