

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!

Практически каждый из нас живет в бешеном ритме. Работа, учеба, бизнес, дети, проблемы и прочие похожие вещи не оставляют нам времени на отдых. Парадокс заключается в том, что, несмотря на все это, мы очень мало двигаемся. Можно пройти пешком несколько кварталов, но мы садимся в маршрутку. Другие не вылезают из-за руля своего автомобиля, а придя домой сразу падают на диван перед телевизором.



Отсюда начинают появляться проблемы с сердечно-сосудистой системой, лишним весом, пониженной энергетикой и прочими неприятными моментами. Реальность нашей жизни такова, что никакие диеты, физические упражнения и гимнастика не принесут пользы и результата, если мы будем ограничивать себя в движении. Движение – это жизнь, и даже мудрецы в далеком прошлом знали это.

Чтобы избавиться от лишнего веса и обрести красивую подтянутую фигуру, в дополнение к тренировкам следует правильно питаться и организовать режим дня.

Для нашего здоровья, по мнению физиологов, самыми эффективными и полезными занятиями являются бег трусцой, ходьба и плавание. Конечно, помимо этого есть еще множество полезных вещей таких, как уборка по дому, гимнастика, единоборства и спортивные игры. Но нет более естественных для физиологии организма занятий, чем эта пресловутая «троица».

Ходьба

Ежедневно необходимо уделять ходьбе как минимум 25-30 минут. Вечерняя неторопливая прогулка позволит успокоить нервную систему, а утренний быстрый шаг позволит замечательно настроиться на новый день и зарядит организм энергией. Ходьба

полезна всем категориям людей, независимо от возраста и состояния здоровья. Главное, правильно подобрать дистанцию и темп. Очень важно иметь для ходьбы качественную обувь, так как нагрузка на ступни при прохождении 2-3 километров довольно ощутимая.



Во время тренировки необходимо правильно дышать. Лучше всего вдыхать воздух через нос, а выпускать ртом. Если темп высокий, и начинает покалывать в боку, немного уменьшите его до того момента, пока дискомфорт пропадет. Постепенно наращивайте дистанцию и скорость. Со временем практикуйте ходьбу по пересеченной местности с большим количеством спусков и подъемов.

Бег трусцой

Это занятие лучше всего укрепляет сердечно-сосудистую систему человека. Отличием бега от ходьбы является большая нагрузка на суставы и дыхательную систему, поэтому для неподготовленного спортсмена он может быть опасен. Поэтому начинать лучше с предыдущего типа – ходьбы, постепенно переходя на бег трусцой.



Имеются и противопоказания к этому виду активности. Это серьезные заболевания сердца, перенесенные операции, простудные и инфекционные заболевания и прочее. Перед занятием бегом в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим врачом. Если противопоказаний нет, то этот вид физической активности укрепит ваше сердце, легкие и весь организм. После нескольких месяцев регулярных тренировок вы себя не узнаете.

Плавание

Этот вид спорта является самым физиологичным для человеческого организма. Благодаря ему наше тело получает огромный оздоровительный импульс. Простое погружение в воду, по мнению психологов, способствует избавлению от депрессии, снимает усталость и мышечное напряжение. Во время интенсивного плавания в легкие поступает огромное количество кислорода, сжигается много калорий, и работают практически все мышцы нашего тела.



Частые тренировки в воде способствуют укреплению сна, повышают аппетит и улучшают сердечно-сосудистую и нервную систему. Кроме того, укрепляется костно-мышечный аппарат, суставы и межпозвоночные диски обретают вторую молодость. Противопоказаниями к плаванию являются хронические или инфекционные болезни. Не рекомендуется заниматься этим видом спорта в холодной воде, так как это негативно сказывается на мочеполовой системе.

Движение – это наша жизнь и совершенно неважно, какое занятие вы для себя выбрали. Будьте здоровы!

