ВРЕМЯ ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

**Польза 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.

# Контроль веса

Физическая нагрузка помогает избавиться от лишнего веса.

# Выработка двигательных навыков

Специально подобранные упражнения улучшают гибкость и

чувство равновесия.

# Способ борьбы со стрессом

**Ф**изическая 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!**