# 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.



Физическая нагрузка способна избавить человека от повышенной тревожности и депрессии.

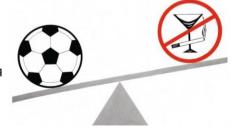


#### Меньше травм в старшем возрасте

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!

