

Влияние физической активности на организм

1. **Укрепление мышц.** Регулярная нагрузка позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Кроме того, являются щитом нашего тела и защищают от негативного внешнего воздействия.



2. **Контроль веса.** Физическая нагрузка (физическая активность) помогает избавиться от лишнего веса за счет расхода дополнительных калорий, полученных с пищей.

3. **Тренировка сердечно-сосудистой системы.** Сердце — тоже мышца. Регулярные правильно дозированные нагрузки помогают сделать ее выносливее, а стенки сосудов — эластичнее.



4. **Выработка двигательных навыков.** Специально подобранные упражнения улучшают гибкость тела, устраняют его дряхлость.

5. **Затормаживают инволюционный процесс** (процесс старения организма).

6. **Помогают активизировать работу мозга,** умеренные нагрузки увеличивают умственную способность.
7. **Способ борьбы со стрессом.** Физическая нагрузка (физическая активность) способна избавить человека от повышенной тревожности и депрессии.
8. **Метод отвлечения от насущных проблем.**
9. **Способ общения. Расширение круга общения,** кругозора, повышение коммуникабельности.
10. **Развитие дыхательной системы.** Профилактика ХНИЗ.
11. **Повышение иммунитета организма,** то есть его естественного сопротивления от болезнетворных организмов. Укрепление здоровья.
12. **Продление активной жизни.**

