

# Роль спорта в жизни человека





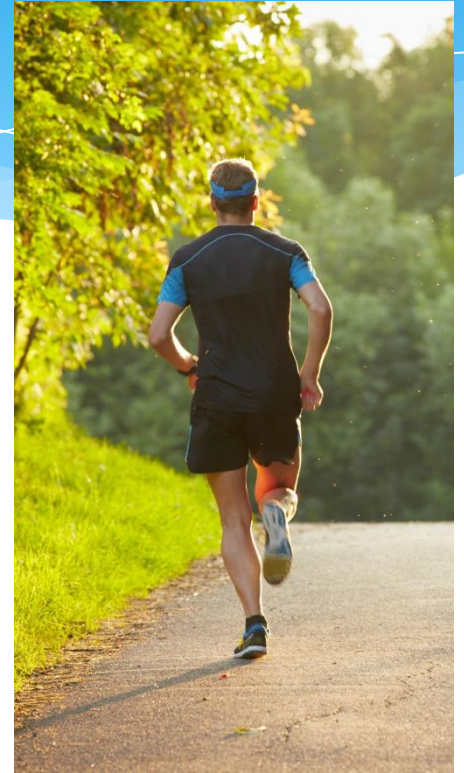
Говоря о занятии спортом, мы подразумеваем регулярные выполнения каких-либо силовых упражнений. И все-таки, зачем же нам нужно заниматься спортом? Многие думают, что, не имея лишнего веса, физические нагрузки им ни к чему. Это глубокое заблуждение, ведь спорт это в первую очередь здоровье. Мы должны укреплять мышечную и сердечно-сосудистую системы, тем самым предупреждая развитие всяких заболеваний. Спорт, также, способствует работе пищеварительной системы и желудочно-кишечного тракта.

\* Еще в детском саду нас приучают к подвижной активности, предлагают выполнять несложные физические нагрузки, такие как зарядка, игры на свежем воздухе, помогая также развитию и нормальному функционированию дыхательной системы и развитию костей. Для растущего организма крайне важно занятие спортом для нервной системы, так как дети очень восприимчивы к подверженному стрессу, при этом тренируется еще и стойкость, выносливость, терпеливость.





Люди, которые хотят похудеть, сидят на диетах, также добиваются желаемого результата. При этом забывая о том, что для сбрасывания лишнего веса необходимо тренировать мышцы, тем самым подтягивая лишнюю кожу. Будет достаточно получасовой нагрузки ежедневно, и она обязательно принесет свои плоды. А как насчет утренней зарядки, а то и лучше пробежки? Бегая каждое утро, вы тренируете не только отдельные участки тела, но и все в целом.



- \* Спорт нужен нашему организму также как и ежедневная пища. Люди, которые дают регулярную нагрузку своему организму дольше остаются молодыми, реже болеют, соответственно и живут дольше. Во многих странах люди пенсионного возраста активно занимаются спортом, и они действительно выглядят лучше тех, которые ведут малоподвижный образ жизни. А в сочетании с правильным питанием красота и долголетие вам обеспечены.





Тем более, что в современном мире не так сложно отыскать ближайший фитнес-центр, или тренажерный зал, в котором вам предложат подкорректировать ту часть тела, которая нуждается в особом внимании. Существуют даже специальные площадки и стадионы с тренажерами. Да и вовсе не обязательно для хорошего физического здоровья посещать специализированные места, ведь даже пешие прогулки и обыденные дела в какой-то мере помогут вам быть всегда в форме. Важно только как можно больше двигаться, а не лениться, ведь движение залог здорового организма.