



«Мышечный голод» опасен для нашего организма так же, как недостаток кислорода. Французскому врачу Тиссо, жившему в XVIII в., принадлежат слова: «Движение может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Люди активные, тренированные в два раза реже ходят к врачу, чем те, кто ленится делать зарядку. Человек, регулярно нагружающий свои мышцы, и нервную систему тренирует, и мозгу поставляет необходимое количество кислорода. Неслучайно Аристотель проводил уроки со своими учениками, прогуливаясь по территории Академии. Врачи подсчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше 10 часов в неделю посвящать физическим упражнениям. Неважно, что это будет: коньки, бег, плавание, велосипедная или лыжная прогулка, туристический поход или обычная ходьба. Важно, чтобы мы дали организму возможность активно работать. Активный образ жизни — это не просто подтянутый вид и тренированные мышцы. Это еще и нормальное давление и обмен веществ. У человека с развитыми мышцами крепче становятся кости. Интенсивное обогащение крови кислородом положительно влияет на всю систему кровообращения и работу сердца. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, колебаниям температуры и влиянию радиации — у него повышается иммунитет.

Обязательно ли быть чемпионом, чтобы быть здоровым.

Мышцы человека должны постоянно получать нагрузку, чтобы сохранить упругость и способность к сокращению. Присмотритесь к

