Спортуваме ли достатъчно?

Новини | Спорт и здраве | на 13.10.2023 07:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Физическата активност е важна за физическото и психическото ни здраве, но не ѝ обръщаме нужното внимание.

В края на септември беше отбелязана Европейската седмица на спорта. Ако си успял(а) да поиграеш футбол, тенис, волейбол или просто да покараш колело и да потичаш - страхотно! Това те поставя сред 39% от българите, които спортуват поне от време на време. От отговорите на наши сънародници в ***Евробарометър*** разбираме, че 61% от хората у нас не спортуват.



Спортуваме ли достатъчно?

Липсата на спорт не е добра за здравето ни. Оказваме се сред петте най-малко спортуващи държави в ЕС. За сравнение: средното ниво е 45 %, а в Дания, Швеция и Финландия хората, които не спортуват, са под 20%! Не се объркай от това, че имаме страхотни спортисти. Става дума за това колко физически активни са обикновените хора.

Разбира се, това може да се промени. Първата стъпка е в желанието за по-активен живот. Не са нужни скъпи абонаменти за фитнес или частни уроци, за да спортуваш. Преходът в планината или тичането в парка (след топка, куче или за удоволствие) са не по-малко здравословни. И напълно безплатни. Редовното движение не е просто за добра фигура. То е важно за много неща: от здравето на сърцето до настроението ти.



Стъпка по стъпка

Ако още не си готов(а) да заспортуваш активно, започни с малки крачки. В пряк и преносен смисъл. Д-р Андрю Хюберман е невролог в Станфорд, който обяснява колко полезно може да е най-обикновеното ходене пеша. Ако го правим редовно (особено рано сутрин), то има много ползи за тялото и мозъка. Притокът на енергия от него влияе на веригите в нервната система, които контролират стреса.

С фитнес уред не е същото. Движението на мускулите трябва да е в комбинация със зрителни сигнали. Като ходим, засичаме движещите се обекти наоколо през т.нар. ***оптичен (зрителен) поток***. Този поток активира ***парасимпатиковата нервна система***. Тя се грижи за успокояване на стреса и запазване на енергията ни.

Редовното движение е полезно за физическото и за психичното ни здраве.

Малки трикове:

- Направи кръгче на училищния двор преди първия час: с приятел(ка) или хубава музика.
- Когато можеш, ходи пеша, вместо да се возиш.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/3389-sportuvame-li-dostatachno

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени