

О пользе физических упражнений

Автор: Коваленко Н.Н., воспитатель
15.09.2011 06:21

Вот чего вы достигните, постоянно занимаясь физической культурой:

1. У вас улучшается циркуляция кислорода. Вы будете чувствовать себя более энергичными.
2. Упражнения избавляют от стрессов, а также напряжений, которые локализуются в сжатых, напряженных частях тела, особенно в области шеи, спины и позвоночника. Упражнения растянут эти части тела и сделают их более гибкими. Вы будете чувствовать расслабление и легкость.
3. Преодоление хронической усталости – главное преимущество упражнений. Тот человек чувствует себя все время уставшим, у кого недостаточная циркуляция кровообращения в мозгу. Упражнения улучшают кровообращение жизненных центров, увеличивая энергию и жизнеспособность.
4. Упражнения способствуют хорошему ночному сну, который является основным фактором в поддержании спокойствия и безмятежности.
5. Упражнения увеличивают эмоциональный контроль, помогают укрепить нервную систему и достичь уравновешенность, что приходит от здоровой нервной системы и здорового ума.