**Движение для хорошего состояния нервной системы**



О том, что движение жизненно необходимо для человека, сейчас говорят очень часто.

Но регулярное движение помогает не только в борьбе с [лишним весом](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/lishnij-ves/lishnij-ves-i-ego-opasnosti), от него зависит и нормальная работа нервной системы любого человека.

**Без движения человек чувствует себя больным…**

Движение – это [естественная потребность человека](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/fizicheskaya-nagruzka-zachem-ona-nuzhna/). Всем известно, что при недостатке движения у  человека ухудшаются кровообращение, дыхание, пищеварение, снижается мышечная сила, страдают и другие функции организма.

Люди, которые по разным причинам вынуждены мало двигаться, быстрее устают, чувствуют слабость, раздражение, страдают от нарушения сна, головных болей, часто жалуются на сердцебиение, одышку при физических нагрузках, плохую работу кишечника, боли в суставах.

Мышцы, которые слабо функционируют, становятся вялыми, теряют эластичность и уменьшаются. Это становится причиной различных изменений в других органах, не получающих достаточной мышечной поддержки.

**…и действительно заболевает**

Кроме того, ученые [выяснили](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/dvizhenie-ne-daet-staret/), что недостаток движения приводит к изменениям в организме на клеточном уровне. У людей, которые ведут малоподвижный образ жизни и страдают от гиподинамии, очень быстро укорачиваются концевые участки хромосом – теломеры.

Этот процесс со временем происходит у каждого человека, и именно изменение теломер несет ответственность за старение организма и его восприимчивость к болезням. Но недостаток движения очень сильно **ускоряет старение**.

Условия современной жизни, с одной стороны, ведут к возникновению гиподинамии,  а с другой — создают очень сильную нагрузку на психику человека.

**Как движение действует на нервную систему**

Лучшим средством снятия нервной напряженности считают опять-таки физическую нагрузку.

При работе мышц от них в головной мозг поступают раздражения, в результате которых повышается активность коры головного мозга и его подкорковых образований. Кроме того, усиливаются все физиологические процессы организма, нормализуется обмен веществ, появляется чувство бодрости, и человек становится более уравновешенным.

Не самым последним фактором для улучшения работы нервной системы становится **повышение кровоснабжения головного мозга**, которое возможно только тогда, когда кровью хорошо снабжается все тело. То есть — при активном движении.

**Думаем на ходу**

Кстати, напряженная  умственная деятельность невозможна без движения.

Например, человек сел  и задумался над сложной задачей. И вдруг  почувствовал потребность пройтись по комнате – так ему легче работать, думать.  Если взглянуть на такого «мыслителя», видно, как работает мускулатура его лица, рук и тела. **Умственный труд  требует мобилизации мышечных усилий**, так как сигналы от мышц активизируют деятельность мозга.

**Сколько движения надо мозгу?**

**Сколько нужно двигаться**

Минимальный режим движения для поддержания нормальной работы нервной системы здорового человека, занимающегося умственным трудом — это **8−10 часов различных физических занятий в неделю**. То есть, в день достаточно примерно полутора часов умеренной двигательной активности.

Для «перезагрузки» нервной системы хорошо подойдет [обычная ходьба](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/peshij-fitnes/) – по городу или парку. Еще эффективнее – [танцы](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/bez-sportzala/tantsy-tozhe-fitnes/), единоборства или восточные гимнастики. Это занятия, при которых работают все группы мышц.

Ведь для нормальной работы нервной системы **не обязательно ставить рекорды** – достаточно, чтобы мозг регулярно получил сигналы о работе мышц.

**Самое важное**

Недостаток движения опасен для организма даже на клеточном уровне. А человеческому мозгу важно получать обратную связь от мышц тела, чтобы нормально работать. Для того, чтобы нервная система смогла справиться со всеми нагрузками современной жизни, важно двигаться каждый день.