

## **ФИТНЕСА МОЖЕ ДА НАМАЛИ ИМУНИТЕТА**

Написано от Snejana

Сряда, 09 Декември 2009 19:00 - Последна промяна Петък, 09 Април 2010 22:00

---

В стремежа си да водим здравословен начин на живот, често се заемаме с фитнес, но вместо да укрепнем неочаквано започваме да боледуваме. Между фитнеса и имунитета съществуват доста сложни отношения.

**НЕОЧАКВАНИТЕ ЗАНИМАНИЯ С ФИТНЕС СА СИЛЕН СТРЕС ЗА ЦЕЛИЯ ОРГАНИЗЪМ.** За да се справи с новото натоварване на мускулите, той трябва да активизира повече от типичното хормоналната, нервната, двигателната, сърдечно-съдовата и други системи. Именно на такъв стадий става укрепването на имунитета. Тук привържениците на фитнеса трябва да "натиснат спирачки" и да се занимават с усвояването на различни видове натоварване без да си поставят никакви свръх задачи.

Следващия етап е само за професионалните спортисти и трениращите всеки ден. Натоварването в такива ситуации става твърде голямо, на сърцето често не му достига въздух, мускулите треперят и болят, но човекът продължава да преследва рекорда. Тялото е на прага на третия етап - появата на психологически и физически стрес. **ПРЕКАЛЕНО ГОЛЯМОТО НАТОВАРВАНЕ ВРЕДИ НА ЦЕЛИЯ ОРГАНИЗЪМ И СЪВСЕМ НЕ НА ПОСЛЕДНО МЯСТО НА ИМУННАТА СИСТЕМА, КОЯТО ЧРЕЗ НАМИРАЩИТЕ СЕ В КРЪВТА СПЕЦИАЛНИ АНТИТЕЛА СЕ БОРИ С ВИРУСИТЕ И БАКТЕРИИТЕ.**

При спортистите в периода на високо интензивни натоварвания някои имуноглобини просто изчезват и именно това е причината за честите настинки при претоварване. Много от привържениците на фитнеса, трениращи често и упорито, също попадат в рисковата група.

**СИТУАЦИЯТА МОЖЕ ДА СЕ ПРОМЕНИ.**

Първоначално трябва да коригирате поставените си цели, като ги направите по-реални, а след това да изучите своя начин на живот и да си изберете подходящата тренировъчна програма. Двама души на една и съща възраст се нуждаят от различна фитнес програма.

Един човек на 30 години работи 5 дни в седмицата, има семейни задължения, обядва всеки ден някъде "на крак" и хронично не си доспива, а друг работи 2 дни седмично за собствения си бизнес, спи по 8 часа в денонощието, ползва услугите на детегледачка. Тренировката, която спокойно ще издържи втория, ще доведе първия до имунен срив. **СТРЕСЪТ НА РАБОТНОТО МЯСТО** или в семейството също може да доведе до това обичайно натоварване да се окаже непосилно за имунитета.

**ЗНАЧЕНИЕ ИМА И ЕКИПИРОВКАТА** - с неудобни маратонки и тениска, която не пропуска въздух/ т.е. не позволява на тялото да диша и през кожата/, ще се уморите по-бързо и вместо да подобрите ще влошите и здравето и настроението си.

**"НА ОКО" НИКОЙ НЕ МОЖЕ ДА ОПРЕДЕЛИ НИВОТО НА СВОЕТО ЗДРАВЕ** - затова, ако сте избрали фитнеса, периодично трябва да правите тестове на велотренажора и пътеката за бягане, които ще покажат колко сте издръжливи и силни. От полза ще е електрокардиограмата и анализа на кръвта.

**НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ПРЕКАЛЯВА И СЪС ЗАКАЛЯВАНЕТО** - внезапното решение да посещавате сауна или да си вземате всеки ден студен душ няма да донесе полза на

## **ФИТНЕСА МОЖЕ ДА НАМАЛИ ИМУНИТЕТА**

Написано от Snejana

Сряда, 09 Декември 2009 19:00 - Последна промяна Петък, 09 Април 2010 22:00

---

вашия имунитет. Подобна стъпка изисква подготовка. А и не забравяйте, че например продължителното обливане или пребиваване в ледена вода засилва натрупването на подкожни мазнини, от които по-вячето хора всъщност искат да се избавят. Обтриването със студена вода и късите въздушни бани обаче наистина могат да укрепят защитните сили на организма.

**НАБЛЮДАВАЙТЕ СВОЕТО ЗДРАВΟΣЛОВНО СЪСТОЯНИЕ** - спадовете в настроението, постоянната умора, главоболието, болките в мускулите, безсънието неизвестно откъде появилият се херпес или ускореният пулс са признаци за това, че сте преминали разумната граница.

Не превръщайте недоспиването, недояждането, съмнителните хранителни добавки и свръх интензивните тренировки в смисъл на живота. Ако искате с помощта на фитнеса да укрепите своя имунитет, съобразявайте се със следните правила:

1. **ЗАНИМАВАЙТЕ СЕ С ФИТНЕС РЕДОВНО**
2. **ТРЕНИРАЙТЕ НЕ ПОВЕЧЕ ОТ 3-4 ПЪТИ В СЕДМИЦАТА**
3. **НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ ДА ОТСЛАБВАТЕ ТВЪРДЕ МНОГО**