

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**