Влияние физических упражнений на здоровье

Человек состоит из множества клеток, в основном различные виды белка, которые отвечают за все функции организма и защищают его (иммунитет). Чтобы организм работал нормально клеткам необходимо постоянно обновляться - физические упражнения улучшают их синтез, но только при умеренной нагрузке. Малоподвижный образ жизни ведет к нарушению обмена веществ и застойным процессам, слишком большая физическая нагрузка истощает организм.

«Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек, не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни» - Авиценна

Авиценна – философ и врач, полное имя Абу Али Хусейн ибн Абдаллах ибн Сина. Годы жизни (18 июля 980 – 16 августа 1037). Рано начал изучать медицину, написал более 450 трудов в разных областях науки, в том числе «Канон врачебной науки» - одна из самых знаменитых книг в истории медицины, многие врачи с XII по XVII века начинали изучать азы медицины именно по этой книге. Когда Ибн Сина было 12 лет, к нему начали обращаться взрослые за советом, с 16-ти лет был придворным врачом эмиров и султанов, его называли «князем врачей».

«С гимнастикой дружи,

всегда веселым будь,

и проживешь сто лет,

а может быть, и боле.

Микстуры, порошки —

к здоровью ложный путь.

Природою лечись —

в саду и в чистом поле» – Авиценна

Современная медицина шагнула далеко вперед, но вместо физических упражнений основным методом лечения стали микстуры и порошки (ложный путь к здоровью). Вдобавок ко всему их начали скрывать под красивой этикеткой и рекламировать (навязывать), а основное средство профилактики и здоровья - физкультуру стараются забыть и заменить спортом.

Физические упражнения

Умеренные физические упражнения относятся к физкультуре (физическая культура), но ее сегодня пытаются заменить термином «спорт», где важен результат, а не здоровье. Физкультура основана на нормальном физическом развитии, приобретении и сохранении здоровья, используя силы природы (вода, солнце, воздух), режим питания, отдых и гигиену. Спорт - это достижение результата за счет здоровья. В погоне за скороспелым и высоким результатом истощают организм, и приходится принимать дополнительные средства.

Еще 100 лет назад люди занимались физкультурой/физическими упражнениями без витаминов, протеинов и прочих добавок, добиваясь самых высоких результатов, которые сегодня даже профессиональные спортсмены не могут достичь и при этом не вредили здоровью. Например, Евгений Сандов – отец бодибилдинга и культуризма, один из сильнейших людей ХХ века, на собственном примере доказал, что болезнь и телесная слабость могут быть успешно побеждены с помощью физических упражнений.

Изучал медицину и анатомию – полученные знания применял для лечения и физического развития. Король Англии присвоил ему звание «Профессор физического развития». В основе лечения были физические упражнения. Евгений Сандов брался за лечение и успешно лечил тех, от кого отказывалась официальная медицина. Разработал множество комплексов упражнений для исправления физических дефектов и лечения. Написал несколько основных книг – «Сила и Здоровье - как болезнь может быть успешно побеждена физической культурой», «Жизнь есть Движение - физическая реконструкция и регенерация человека». Разработал систему физического развития, по которой можно начинать заниматься с 7 лет.

Здоровье является объективным показателем физического развития - улучшение обмена веществ, увеличение жизненной ёмкости легких, развитие мускулатуры и жировой ткани, улучшение осанки и опорно-двигательного аппарата.

Физические упражнения могут быть, как для общего укрепления здоровья, так и для максимального физического развития, раскрывающие природный потенциал человека - Система Евгения Сандова