Неге бізге жүгіру керек және бұл тек әдемі мүсін үшін емес?

Мойындайықшы, көбіміз спортты тек бір-ақ нәрсемен байланыстырамыз: арықтау немесе бұлшықет өсіру. «Спортпен шұғылдану керек» дегенді естігенде көз алдымызға қатты шаршаған, соңғы күші қалғанша жүгіріп бара жатқан немесе ауыр темір көтеріп, тісін қайрап жатқан адамдар келеді. Осындай бейнені көргенде, жылы көрпенің астынан шықпай, диванда жата бергің келетіні рас.

Бірақ шынайы өмірде спорттың пайдасы әлдеқайда тереңде жатыр. Әдемі дене бітімі — бұл спорттың негізгі мақсаты емес, бұл тек жағымды «бонус» қана. Спорт бізге сыртқы сұлулықтан бұрын, ішкі саулық пен өмір сапасын жақсарту үшін керек.

Ендеше, спорт біздің өмірімізді қалай өзгертеді? «Адам құсап», қарапайым тілмен түсіндіріп көрейік.

1. Миды «қайта жүктеу» (Перезагрузка)

Қазіргі таңда бәріміз интеллектуалды жұмыс істейміз, күні бойы компьютерге қарап отырамыз. Кешке қарай дене шаршамаса да, басымыз «жарылып» кете жаздайды. Бұл — менталды шаршау.

Спорт қалай көмектеседі: Физикалық белсенділік кезінде миға оттегі көп барады, ал күйзеліс гормоны (кортизол) азайып, бақыт гормондары (эндорфиндер) бөлінеді.

30 минуттық серуен немесе жеңіл жүгіруден кейін мәселелердің шешімі өзінен-өзі табылып, басыңыз тазарып қалғанын байқайсыз. Спорт — бұл ең арзан әрі ең тиімді психотерапия.

2. Энергияның жаңа көзі

«Менің спортпен айналысуға қуатым жоқ, жұмыстан шаршап келемін» деген сылтауды жиі айтамыз. Парадокс мынада: сіз қозғалмаған сайын, энергияңыз азая береді. Ағза «бұл адам бәрібір қимылдамайды, оған көп энергия бөлудің қажеті жоқ» деп есептейді.

Ереже: Энергия пайда болуы үшін, оны жұмсау керек. Спортпен айналысқаннан кейін алғашқы күндері денеңіз ауруы мүмкін, бірақ бір-екі аптадан соң бойыңызда бұрын-соңды болмаған сергектік пайда болады. Таңертең ояну әлдеқайда жеңілдейді.

3. Болашаққа инвестиция

Қазір 20-30 жаста дене белсенділігінің жоқтығы білінбеуі мүмкін. Бірақ 40-тан асқанда ағза «есепшот» ұсына бастайды: белдің ауруы, буындардың сырқырауы, қан қысымының көтерілуі.

Спорт — бұл сіздің 60-70 жастағы өзіңізге жасаған сыйлығыңыз. Белсенді қозғалыс жүректі шынықтырады, тамырларды тазартады, сүйектерді бекітеді. Қартайғанда біреуге телмірмей, өз аяғыңызбен еркін жүріп-тұрғыңыз келсе — қозғалысты қазірден бастаңыз.

4. Өзіңе деген сенімділік және тәртіп

Спорт тек денені емес, мінезді де тәрбиелейді. Күнде таңертең немесе кешке өзіңізді

жеңіп, жаттығуға барған сайын сіздің ерік-жігеріңіз шыңдалады. Спортта кішкентай болса да нәтижеге қол жеткізген адам («мен бүгін 5 шақырым жүгірдім» немесе «планкада 2 минут тұрдым»), өмірдегі басқа қиындықтарға да сенімдірек қарай бастайды. «Қолымнан келді ме, демек жұмыстағы мына жобаны да дөңгелетіп әкетемін» деген сенімділік пайда болады.

Неден бастау керек?

Ең басты қателік — бірден Олимпиада чемпионы сияқты дайындалуды бастау. Дүйсенбі күні кросс жүгіріп, сейсенбіде спорт залында 2 сағат жүрсеңіз, сәрсенбі күні денеңіз қозғалмай қалады да, спортты өмір бойы жек көріп кетесіз.

Кішкентай қадам жасаңыз: Бүгін кешке лифтіге мінбей, баспалдақпен көтеріліңіз. Ертең Ютубтан 10 минуттық таңғы жаттығу жасап көріңіз.

Өзіңізге ұнайтын бағытты табыңыз: біреуге жүзу, біреуге би, біреуге футбол, ал біреуге жай ғана таза ауада құлаққаппен жүру ұнайды.

Спорт — бұл өзіңді қинау емес. Бұл — өз денеңе «сау болғаның үшін рахмет» деп айтудың ең жақсы жолы. Бүгіннен бастап кішкентай болса да бір қадам жасап көріңізші!