

Czy aktywność fizyczna może zmieniać mózg?

Jak się okazuje trening nie tylko kształtuje naszą sylwetkę i silną wolę, ale i wzmacnia układ nerwowy, zwiększa zdolność do pracy umysłowej oraz spowalnia spadek zdolności poznawczych! Dzięki regularnym treningom jesteśmy mniej zdenerwowani, widzimy świat bardziej kolorowy, oraz jesteśmy dużo bardziej wydajni w pracy czy szkole.

Pewnie większość z osób trenujących, zauważyła, że gdy jesteśmy zestresowani i idziemy na trening to często udaje nam się na nim pozbyć negatywnych emocji! Obserwowano, że ćwiczenia i trening powodują:

- lepsze znoszenie stanów napięć nerwowych i stresów,
- przywracają równowagę neurowegetatywną w układzie sercowo-naczyniowym,
- wywołują szybsze ustępowanie złego samopoczucia,
- powodują optymistyczny nastrój, lepsze samopoczucie, wyższe poczucie własnej wartości (self- esteem),
- obniżenie lęku, stresu, wspieranie leczenia depresji,
- powodują ogólną poprawę zdrowia psychicznego (mental health),
- regulowanie emocji, lepszą podzielność i skupienie uwagi,
- zwiększenie pamięci długotrwałej i spowolnienie spadku zdolności poznawczych,
- są okazją do nawiązywania znajomości i przyjaźni, dzielenia radości z innym,
- powodują redukcję picia alkoholu i palenia papierosów oraz zmniejszenie skłonności do korzystania z narkotyków

Każdy z osób trenujących kiedyś zaczynała. Oj, było ciężko, ciężko;) Co dziwne, po każdym wysiłku dostawaliśmy dodatkowy „zastrzyk” motywacji do kontynuowania "mordęgi". Z czasem udawało się nam wycisnąć więcej, przebiec dłuższy dystans, przejść dłuższą trasę... Jacy byliśmy wtedy z siebie dumni! Udało się nam dokonać niemożliwego!

Ciekawe, jak nasz mózg działa, gdy pokonujemy podczas treningu swoje granice? Przecież to on „podpowiada nam”, żebyśmy odpuścili? Nasz mózg odbiera impulsy, jakie wysyłają mu nasze mięśnie. Pojawia się zupełnie nowa sytuacja dla organizmu. Nigdy nie musiał tak dużo energii poświęcać na pracę mięśni. Nasz organizm zaczyna się „buntować”, ale po czasie zaczyna się przyzwyczajać do takiego wydatku energetycznego. I tutaj trzeba

uważać. Kiedy zaczynamy trening często chudniemy, jednak gdy zaprzestaniemy treningu możemy przytyć tak samo szybko jak straciliśmy wagę. Dlaczego? Otóż organizm -podczas intensywnego treningu- stara się „przyjmować” tyle pokarmu, aby wystarczyło mu na pracę mięśni. Gdy zaprzestajemy trenować, organizm nadal odkłada tłuszcz, aby być przygotowanym do kolejnej potrzeby energetycznej, której... nie ma!

Dowodzono, że intensywny trening skłania komórki nerwowe do tworzenia gęstych sieci połączeń nerwowych i wręcz do tworzenia nowych komórek. Podważa to teorię, która mówi, że utrata komórek nerwowych jest nieodwracalna!

Trenujmy więc najlepiej 3- 4 razy w tygodniu przez minimum pół godziny, a staniemy się spokojniejsi, „bardziej wyluzowani”, a praca umysłowa nie będzie dla nas problemem... nie wspominając o pięknej sylwetce, co jest oczywiście „efektem ubocznym”.