

Есть мнение, что эффект от тренировки длится две недели. Иначе говоря, если какое-то время позаниматься спортом, а потом полмесяца отдохнуть, то это никак не повлияет на достигнутые результаты.

На самом деле научно доказано, что без физической нагрузки мышцы начинают атрофироваться уже в первые семь дней. Поэтому так важно заниматься физкультурой регулярно.

Мышечная атрофия – это потеря или истончение мышечной ткани. В таком состоянии мышцы выглядят меньше, чем обычно, и теряют силу. Мышечная атрофия может возникнуть из-за недоедания, возраста, генетики, отсутствия физической активности или определенных заболеваний.

*Физиологическая атрофия вызвана недостаточным использованием мышц. Если человек перестает тренироваться, организм начинает тратить энергию не на поддержание мышц, а на их разрушение, что приводит к уменьшению мышечной массы.*

Спорт – норма жизни

#МинздравУР #Назаметку #СпортФакты