


100% **уникальность**

Ключ: сон и фитнес

 Уровень конкуренции: 6

Просмотры: 3 +184 

<https://www.fitnessmagazine.com/health/sleep/?page=1>

Уважаемые друзья и подписчики моего блога! Очередная моя статья посвящена теме - сон и фитнес.

Как Вы знаете сон играет важную роль в жизни человека.

Сон невероятно важен для поддержания оптимального функционирования вашего тела.

Физические упражнения чрезвычайно полезны для обеспечения качественного сна.

Чем лучше вы отдохнете, тем лучше будет функционировать ваш разум и тело - в том числе и в тренажерном зале.

Предоставление вашему телу адекватного отдыха не только держит вас под напряжением в течение дня, но и делает намного более возможным рост мышц и потерю жира.

Процессы в организме человека, связанные со сном

Сон помогает нам процветать, способствуя здоровой иммунной системе, а также может сбалансировать наш аппетит, помогая регулировать уровень гормонов грелина и лептина, которые играют роль в наших чувствах голода и сытости.

Поэтому, когда мы лишены сна, мы можем почувствовать необходимость больше есть, что может привести к увеличению веса.

Что же происходит с нами, когда мы спим:

Кровяное давление падает;  
Дыхание становится медленнее;  
Мышцы расслаблены;  
Кровоснабжение мышц увеличивается;  
Происходит рост и восстановление тканей;  
Восстанавливается энергия;  
Выделяются разные гормоны.

Гормон роста

Одним из полезных аспектов сна является производство гормонов роста человека. Эти гормоны образуются в гипофизе и отвечают за такие процессы организма, как восстановление клеток и баланс общего состава тела.

Он поступает в вашу систему с небольшими импульсами около полуночи и ранним утром. Недостаточный сон не позволяет этим гормонам эффективно вырабатываться.

Гормон роста - это гормон, который стимулирует рост, размножение клеток и регенерацию у людей.

Это помогает вашим мышцам расти быстрее и может ускорить обмен веществ.

В то время как высокий уровень человеческого гормона роста в организме может ускорить рост мышц и помочь вам восстановиться после травм, низкий уровень может заставить вас набрать жир и поставить под угрозу вашу иммунную систему.

Синтез белка

Синтез белка также происходит во время сна, особенно когда вы едите богатую белком пищу перед сном.

Синтез белка означает, что ваше тело использует аминокислоты, содержащиеся в белке, для наращивания мышечной массы.

Синтез белка также увеличивается, когда вы спите, потому что ваши затраты энергии снижаются.

Ваше тело постоянно сжигает пищу, когда вы не спите, заряжая вас энергией на весь день.

Когда вы спите, ваши энергетические затраты снижаются, и ваше тело может сосредоточиться на сохранении, а не на потреблении энергии.

Если вы не едите плотную еду перед сном, ваши шансы на наращивание новых мышц снижаются, но вместо этого вы способствуете снижению веса.

В этих условиях сон может иметь тот же эффект, что и период голодания.

Во время сна часы, проведенные без еды, вызывают катаболическое состояние, и ваше тело начинает расщеплять белки, чтобы поддерживать вас, пока вы не проснетесь.

Катаболизм -

распад и деградация клеток мышц. Катаболическое состояние в основном вызвано чрезмерными тренировками и в сочетании с отсутствием адекватного питания, особенно белка.

## Гликоген

Если у Вас чувство усталости наблюдается в середине тренировки, это может иметь химическое объяснение.

Ваше тело накапливает гликоген в организме в качестве энергии для мышц, которую можно использовать во время тренировок.

Гликоген — полисахарид, образованный остатками глюкозы, основной запас углеводов человека и животных.

Гликоген (также иногда называемый животным крахмалом) является основной формой хранения глюкозы в животных клетках.

Если вы не высыпаетесь, ваше тело не сможет накапливать достаточное количество гликогена, и вы будете чувствовать себя истощенным от физической активности намного быстрее, чем обычно.

Чувство боли после тренировки также можно преодолеть с большим количеством отдыха.

## Аденозин

Также надо понимать, что аденозин - это молекула, которая сообщает мозгу, когда пора отдыхать.

Физические упражнения на самом деле оказывают химическое воздействие на мозг.

Физическая активность создает больше аденозина в мозге, а аденозин заставляет нас чувствовать сонливость, (интересный факт: аденозин - это химическое вещество, которое блокирует кофеин, чтобы вы чувствовали себя более бодрыми.)

Уровень аденозина низкий по утрам и постепенно увеличивается к концу дня. Высокие уровни аденозина не только вызывают сонливость, но и снижают умственную активность.

Когда вы засыпаете, уровень аденозина снова снижается и мозг «перезаряжается».

Исследования показывают, что умственная активность напрямую связана с мотивацией, поэтому вам действительно нужно биологически спать, чтобы достичь своих целей.

Стресс это не просто чувство, это может быть физически вредный гормональный процесс.

Кортизол

Кортизол является гормоном стресса и вырабатывается в надпочечниках.

Это ключевой гормон, помогающий организму мобилизовать энергию в экстренных ситуациях и делающий глюкозу более доступной как для мозга, так и для различных функций обмена веществ.

Обратите внимание на две вещи:

Больше гормона роста выделяется, когда вы спите;  
Адекватное количество отдыха снижает уровень кортизола.

Слишком много кортизола, и у вас будут проблемы с наращиванием мышц и снижением веса.

В идеале вы хотите поддерживать низкий уровень кортизола, потому что кортизол расщепляет белок до уровня глюкозы.

Ваше тело и разум требуют этого гормона, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями, во время фитнеса, включая интенсивные тренировки, и в других жизненных случаях, но важно, чтобы уровень кортизола не выходил из-под контроля.

Недостаток сна может повысить уровень кортизола и привести к увеличению веса, повышению артериального давления и другим проблемам в дальнейшей жизни.

Кортизол также действует против тестостерона, гормона роста человека и всего, что необходимо для наращивания мышечной массы.

Хотя вы можете чувствовать себя полностью здоровым, затрачивая на сон 5 или 6 часов, но эксперты подчеркивают, что для оптимального здоровья требуется минимум 7 - 8.

#### Проблемы со сном

Исследования показывают, что меньше рекомендуемого количества сна не только вызывает у вас чувство вялости, но также может подвергнуть вас риску заболевания, увеличению веса, снижению способности сохранять память и, как правило, сокращению продолжительности жизни.

Несколько советов по сну, которые необходимо придерживаться даже в выходные, праздничные дни:

Определите для себя время начала сна и придерживайтесь его;  
Прием пищи, как минимум за 3 часа до начала сна;  
Прохладный воздух может улучшить качество вашего сна;  
Часы сна до полуночи, обычно более качественные, чем следующие;  
Убедитесь, что в комнате темно и тихо.

Если у вас проблемы со сном, не рекомендуется сразу переходить на фармацевтические препараты.

Хотя они могут работать в краткосрочной перспективе, они могут нарушить естественный режим сна и усугубить ваши проблемы.

Есть более натуральные добавки, такие как мелатонин (Мелатонин - это гормон, который регулирует наши внутренние ритмы. Именно от него зависят режим сна и бодрствования.) и конопляное масло CBD.

Прежде всего нужно помнить, что мелатонин — это «гормон ночи», а не снотворный препарат.

И у него есть чёткие показания к применению. Чаще всего препарат мелатонина используют при резкой смене часовых поясов для синхронизации биологических ритмов с тех мест, куда приехал человек.

Вокруг конопляного масла сейчас настоящая шумиха. Благодаря мощным свойствам, которыми оно обладает, это масло сейчас очень популярно.

При применении оно помогает снимать нервность, улучшать качество сна и облегчать хронические боли.

Физическая активность

Сбалансированный фитнес (физическая активность) и столь необходимый сон - ваш лучший шанс увидеть позитивные изменения в состоянии своего здоровья.

Если Вы будете регулярно выполнять физические упражнения, то сделаете большой подарок своему здоровью.

Этим самым Вы улучшите настроение, сон и аппетит.

А в дальнейшем снизите риск многих хронических заболеваний.

Физические упражнения и сон - ваша защита от стресса.

Настоящая физическая форма заключается в том, чтобы чувствовать себя здоровым и быть в хорошей форме, чтобы выполнять действия, которые вы хотите делать, и вести активный образ жизни.

Для многих фитнес - это, прежде всего, хорошее самочувствие и способность вести нормальную без болезней жизнь.

Когда все компоненты фитнеса сбалансированы, физически и морально, мы получаем наибольшую пользу.

Задача фитнеса быть в форме - это важная часть вашего здоровья и благополучия сейчас и на протяжении всей вашей жизни.

Поскольку фитнес - это состояние физической возможности жить счастливой, полноценной жизнью.

Самое главное и наиболее очевидное преимущество занятий фитнесом - это высокое качество жизни.

Регулярные физические упражнения и поддержание физической формы помогают снизить риск возникновения хронических заболеваний.

Медицина рекомендует, чтобы для общего здоровья взрослые стремились к 150–300 минутам умеренной физической активности или 75–150 минутам интенсивной аэробной физической активности каждую неделю.

Выводы - лучший сон и регулярные физические упражнения

Сон дает вашему телу время на восстановление, сохранение энергии, восстановление и наращивание мышц.

Чем лучше вы отдохнете, тем лучше будет функционировать ваш разум и тело - в том числе и в тренажерном зале.



Получение достаточного количества сна может не только дать вам больше энергии и сил для максимизации тренировок, но и может сделать вас более эффективными и лучше подготовленными к этой тренировке.

Получение сна и регулярные физические упражнения важны, так как вы решаете, какой из них имеет приоритет? Вы действительно не должны ставить себя в такое положение, потому что вам абсолютно необходимы оба

Вы не можете иметь одно без другого - и то, и другое абсолютно необходимо для того, чтобы вы могли работать на 100 процентов - не только в тренажерном зале, но и в повседневной жизни.

Но в любом случае сон всегда является приоритетом в вашей жизни.

На этом заканчиваю, всего доброго. не забывайте подписаться. С уважением Юрий.