

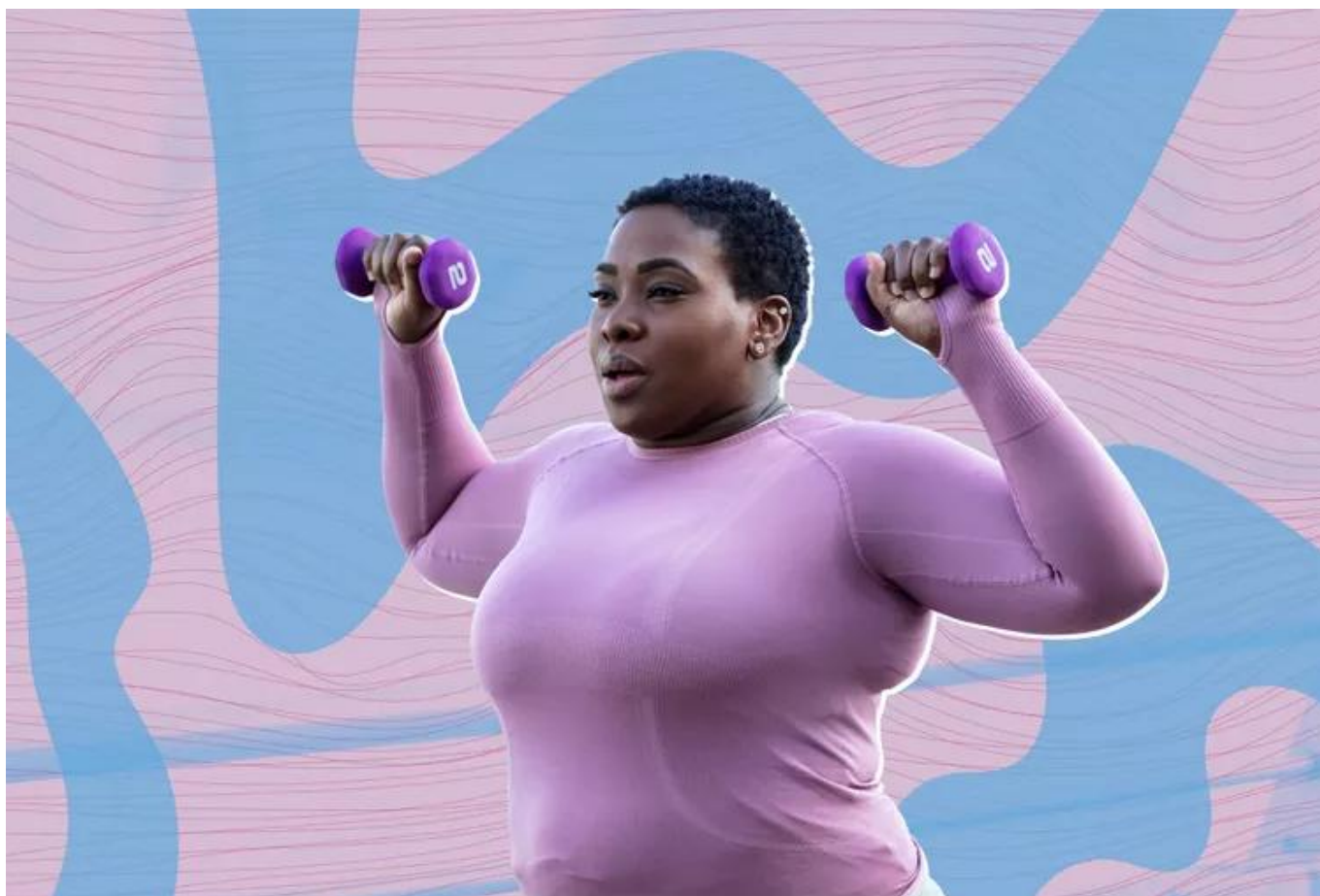
Наращивание мышечной массы стало рекомендацией для людей любого возраста. Вот какую пользу от этого вы сможете получить.

Вы можете стать сильнее и подвижнее. За счёт этого вам будет легче в повседневной жизни носить продукты, поднимать ребёнка, передвигать мебель.

Вы можете снизить риск получения травмы. Сильные ягодичные мышцы, подколенные сухожилия и основные мышцы помогают снять нагрузку с нижней части спины, когда вы поднимаете коробки или даже тяжёлый холодильник, чтобы перетащить их в машину. Брайан Бетанкур, клинический физиолог, добавляет, что наращивание мышц способствует стабильности суставов, целостности осанки, профилактике травм и даже долголетию, поскольку вы сохраняете функциональную независимость.

Вам будет легче контролировать уровень сахара в крови. До 80% глюкозы после еды усваивается мышцами. Скелетные мышцы при этом играют главную роль в регуляции уровня сахара в крови. Больше мышц – это больше инсулиночувствительных клеток, доступных для удаления глюкозы из кровотока. Мышечная ткань может также поглощать глюкозу без инсулина, особенно во время выполнения упражнений и после них.

Ваш метаболизм может улучшиться. Большая мышечная масса связана с более высокой скоростью метаболизма в состоянии покоя. Это значит, что чем больше у вас мышц, тем больше вы сжигаете калорий в покое. Считается, что 0,45 кг мышц сжигает около 6-7 ккал в сутки по сравнению с 1-2 ккал в день на 0,45 кг жира. Также скорость метаболизма тела может оставаться повышенной до 48 часов, а в некоторых случаях до 72 часов после силовой тренировки.



Getty Images. EatingWell Design

Вы можете стать более уверенными в себе. Исследование с участием 702 мужчин и женщин в возрасте от 20 до 40 лет показало: те, кто регулярно занимался физическими упражнениями, включая силовые тренировки, имели более высокий уровень самооэффективности, самоуважения и осознанности своего тела. Похожие результаты дало другое исследование, проведённое среди 215 пожилых людей.

Ваши кости могут стать крепче. Мышечная масса тесно связана с большей минеральной плотностью костей. Наращивание мышц оказывает полезную для здоровья нагрузку на кости, улучшая их плотность и снижая риск возникновения остеопороза. Также оно может снизить риск возникновения травм, стабилизировать суставы, облегчить боль при артрите.

При старении у вас будет больше силы и выносливости. Большее количество мышц с годами означает большую силу, устойчивость и подвижность, снижение риска падений, травм, хрупкости костей. За счёт этого вы также лучше будете

восстанавливаться, бороться с болезнями, сможете поддерживать работу мозга, предотвращать развитие хронических заболеваний.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.