

18 февраля 2026 ◦ [Леди Mail](#) ◦ [Красота](#)

Мозг в теле: как спорт влияет на умственные способности

Даже небольшая физическая активность снижает стресс, улучшает настроение и внимание, помогая мозгу работать эффективнее и чувствовать себя легче.



Редакция Леди Mail



Люди думают, что устали «от информации», но на деле — от потери контакта с собой и своим телом. (источник: Freepik.com)

Современный образ жизни постепенно размывает границы между телом и разумом. Длительное сидение, многозадачность и дефицит сна создают нагрузку не только на мозг, но и на тело.

Читайте также



[Тренды в эпиляции](#)
Умные лазеры и биоэпиляция

«Когда тело “молчит”, мозг берет на себя избыточную нагрузку. Ему приходится не только анализировать внешнюю информацию, но и контролировать то, что в норме регулируется автоматически: дыхание, осанку, ритмы напряжения-расслабления. Это вызывает хроническое перенапряжение нейронных сетей, ощущение внутреннего выгорания», — объясняет Виолета Юрченко, медицинский психолог семейной клиники Rehab Family.

Сергей Побегалов, международный фитнес-презентер, хореомастер LDFA, подтверждает на практике: «Когда люди приходят на занятия после долгого сидячего дня, многие даже не осознают, насколько мозг уставший. Через 10–15 минут движения их внимание пробуждается, тело включается, и сразу видно, как меняется эмоциональный фон».



После тренировки люди, как правило, становятся более собранными и спокойными, они меньше отвлекаются на посторонние мысли. (источник: Freepik.com)

Даже 20–30 минут тренировок несколько раз в неделю дают мозгу сигнал: тело работает, и это помогает улучшить концентрацию, память и реакцию. Как правило, после занятий люди легче справляются с рабочими задачами и стрессовыми ситуациями.

Читайте также



[Можно ли подтянуть кожу с помощью бандажа](#)
Мнение косметолога

Многие после одного часа занятий чувствуют себя бодрее, чем после кофе. И самое интересное — этот эффект сохраняется еще несколько часов, помогая легче решать рабочие задачи или справляться с бытовыми делами.

Движение возвращает мозг в тело. В момент активности включается проприоцепция — рецепторы мышц и суставов передают сигналы о положении тела в пространстве. Эти сигналы активируют зоны мозга, отвечающие за ориентацию, внимание, память и эмоции.

Активность в группе формирует чувство принадлежности, а творческая — позволяет выразить эмоции. Эффект проявляется даже при небольшой нагрузке, главное — регулярность и удовольствие от процесса.

Коррекция фигуры

➔ Поделиться



26 февраля 2026 ◦ [Леди Mail](#) ◦ [О важном](#)

10 советов психолога, чтобы начать менять свою жизнь прямо сейчас

Бывают состояния, когда кажется, что вы в болоте, и есть огромное желание оттолкнуться от дна, выбраться, но нет понимания, что для этого нужно сделать. Любой путь начинается с самых первых шагов. Если не знаете, с чего начать, берите на заметку советы эксперта.