



Ученые: бег улучшает умственные способности

Аэробные нагрузки помогают учиться, выяснили эксперты

Аэробные нагрузки, такие как бег, оказывают положительное воздействие на работу нашего мозга. Они стимулируют процесс нейрогенеза (то есть создания новых нейронов) в области гиппокампа, которая отвечает за процесс обучения человека. К такому выводу [пришли](#) финские ученые из университета Ювяскюля.

Они также выяснили, что при анаэробных нагрузках и интервальных тренировках такого эффекта не наблюдается. Получается, что положительно на развитие нашего мозга влияют только длительные аэробные занятия.

Специалисты отмечают, что подобный эффект от бега не только повышает способности мозга к обучению, но и противодействует развитию различных

возрастных заболеваний.

Ранее ученые из Канады [установили](#), что пробежки способны вызывать у нас чувство радости. А о том, как бегать на большие дистанции и готовиться к соревнованиям различного уровня можно прочитать [здесь](#).