

Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie.

Aktywność fizyczna i właściwa dieta to 2 podstawowe czynniki, które odpowiadają za zachowanie zdrowia oraz prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny.

Systematyczne ćwiczenia powodują, że:

1. włókna mięśniowe stają się grubsze (zwiększa się masa mięśniowa), bardziej wytrzymałe (zwiększa się siła mięśni) i odporne na zmęczenie.
2. wzrasta gęstość kości, dzięki czemu są mocniejsze i mniej podatne na urazy mechaniczne.
3. sprawniej działa również układ krwionośny. Zwiększa się ukrwienie narządów i poprawia zaopatrzenie komórek w tlen i substancje odżywcze,
4. usprawnia się system odbioru zbędnych i szkodliwych produktów przemiany materii.
5. mobilizuje układ odpornościowy, dlatego osoby uprawiające sport rzadziej chorują, łagodniej przechodzą choroby i szybciej wracają do zdrowia.
6. przyspiesza się spalanie rezerw tłuszczu co pomaga walczyć ze zbędnymi kilogramami i utrzymać prawidłową masę ciała.

W wielu miejscowościach istnieją ścieżki zdrowia z urządzeniami umożliwiającymi uprawianie różnych form rekreacji ruchowej. W obecnej sytuacji warto korzystać i systematycznie ćwiczyć na świeżym powietrzu.



Aktywność fizyczna to relaks dla organizmu.

Wydzielane w czasie ruchu endorfiny, tzw. hormony szczęścia, poprawiają samopoczucie, zwiększają motywację do działania, obniżają poziom stresu, mogą też zapobiegać stanom depresyjnym lub znacznie je ograniczać.

Czynne uprawianie sportu hartuje psychicznie: uczy, jak pokonywać trudności, przezwyciężać własną słabość, radzić sobie ze zmęczeniem, wykorzystywać sukcesy i porażki. Osoby uprawiające sport są na ogół pogodne, optymistyczne i dobrze czują się w grupie.

Treningi to okazja do nawiązywania nowych znajomości i utrwalania starych, do współpracy i zdrowej rywalizacji.

Sport, uprawiany zarówno zawodowo, jak i rekreacyjnie, uczy:

- systematyczności oraz odpowiedzialności za siebie i innych,
- kształtuje postawy życiowe pozwalające realizować codzienne obowiązki.



PODSUMOWANIE

- Ludzki organizm nie jest przystosowany do spędzania większej części dnia w bezruchu.
- Brak aktywności fizycznej prowadzi do zaniku mięśni, które nie są w stanie utrzymać prawidłowej postawy ciała ani podjąć większego wysiłku fizycznego.
- Aktywność fizyczna to najważniejszy element zdrowego stylu życia.
- Niewłaściwie dobrane obuwie i nadmierne obciążenie stóp mogą być przyczyną płaskostopia.



Ze sportowym pozdrowieniem

Ewa Kaczorowska