

DLACZEGO WARTO BYĆ AKTYWNYM

Aktywność fizyczna poprawia stan zdrowia na różne sposoby:

- pomaga organizmowi w lepszym wykorzystaniu kalorii,
- prowadzi do wzrostu podstawowej przemiany materii, zmniejsza apetyt oraz pomaga w redukcji masy tłuszczowej ciała.

Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na:

- układ psychiczny,
- aparat ruchu,
- układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, mięśniowy, kostny,
- zwiększa objętość minutową i wyrzutową serca,
- zwiększa objętość sylwetki serca,
- zmniejsza ciśnienie tętnicze krwi,
- poprawia krążenie wieńcowe,
- obniża opory naczyniowe,
- wpływa na objętość i skład krwi krążącej – zwiększa objętość krwi, stężenie hemoglobiny,
- poprawia wykorzystanie tlenu,
- poprawia układ homeostazy,
- wpływa na skład lipidów we krwi – zmniejsza stężenie LDL oraz trójglicerydów, zwiększa stężenie HDL (wpływa na prawidłowe wartości cholesterolu we krwi),
- wpływa na zmiany treningowe w tkance tłuszczowej – zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej oraz wielkość komórek tłuszczowych, zwiększa wrażliwość tkanki tłuszczowej na działanie czynników lipolitycznych i insuliny,
- zapobiega występowaniu wielu rodzajów nowotworów poprzez pobudzenie działania układów antyoksydacyjnych,
- pozytywnie wpływa na układ hormonalny – poprawia tolerancję na glukozę,
- wpływa na układ oddechowy – zwiększa siłę mięśni oddechowych, pojemność życiową płuc, zmniejsza częstość oddechową,
- wpływa na układ odpornościowy – podwyższając ją przez zwiększenie produkcji ciał odpornościowych,
- pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne – zmniejszając poziom lęku, i stanów depresyjnych, ułatwia proces zasypiania i sen, poprawia subiektywną ocenę samopoczucia,
- usprawnia koordynację mięśniowo-nerwową, zwiększa maksymalną siłę mięśni poprawia ich ukrwienie, zwiększa zakres ruchu w stawach, zwiększa masę i stopień mineralizacji tkanki łącznej, zwiększa potencjał metaboliczny mięśni, pobudza czynność kałek maziowych.

Zatem aktywność fizyczna ma duże znaczenie w utrzymaniu zdrowia organizmu. Ruszać powinien się każdy bez względu na wiek. Oczywiście wysiłek fizyczny należy dostosować do własnych możliwości.



Niestety aż 70% Polaków prowadzi siedzący tryb życia !!!

SPRAWDŹ ILE MOŻESZ SPALIĆ KALORII WYKONUJĄC PROSTE CZYNNOCI:

RODZAJ CZYNNOCI	kcal / godz.
spanie	65
Leżenie	70
Siedzenie	100
Stanie	110
Zamiatanie podłogi	170
Powolny spacer	200
Praca w ogrodzie	250
Marsz dość szybki (6 km/godz.)	300
Taniec	350
Gimnastyka	450
Tenis	450
Pływanie	500
Jazda na rowerze wolna	300
Jazda na rowerze szybka	600
Bieganie	600
Wchodzenie po schodach	600

Zdrowotne zasady ćwiczeń dla wszystkich:

- wykonuj ćwiczenia głównie wytrzymałościowe trwające 10 minut i dłużej,
- ćwicz w terenie na miękkim podłożu,
- nie rywalizuj ćwicz rozważnie,
- do ćwiczeń przystępuj po 1,5 – 2 h po posiłku,
- każda infekcja jest zakazem do wykonywania ćwiczeń, gdyż obniża odporność.

Pamiętaj AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA zapobiega prawie wszystkim chorobom:

- wadom postawy,
- cukrzycy,
- osteoporozie,
- różnym nowotworom,
- chorobom serca i wielu innym.