|  |
| --- |
| CHANCHIAN Armin ANDREI  Referat – Activitati fizice sportive in timpul liber |
| |  | | --- | | **Alergatul** este o activitate fizica populara care poate fi practicata atat in interior, cat si in exterior. Este considerata o forma buna de cardio si poate ajuta la imbunatatirea sanatatii inimii, a plamanilor si a sistemului cardiovascular. De asemenea, poate ajuta la scaderea in greutate, la tonifierea muschilor si la imbunatatirea starii de spirit.Exista mai multe tipuri de alergare, cum ar fi alergarea de viteza, alergarea de rezistenta si alergarea cu intervale. Alergarea de viteza se concentreaza pe imbunatatirea vitezei, in timp ce alergarea de rezistenta se concentreaza pe construirea capacitatii de efort sustinut. Alergarea cu intervale combina alergarea de viteza si alergarea de rezistenta prin alternarea perioadelor scurte de alergare cu viteza cu perioade lungi de alergare moderata.**Ciclismul** este o activitate fizica populara care poate fi practicata atat in scopul de a face sport, cat si ca modalitate de transport. Ciclismul in aer liber ajuta la arderea caloriilor, ceea ce poate ajuta la pierderea in greutate, intarirea si tonifierea muschilor picioarelor si mai ales a abdomenului.Exista mai multe tipuri de ciclism, cum ar fi ciclismul pe strada, ciclismul off-road, ciclismul de competitie si ciclismul recreativ. Ciclismul pe strada se face pe drumurile publice si este potrivit pentru oamenii care doresc sa se bucure de o plimbare relaxanta sau pentru cei care doresc sa-si faca antrenamentul. Ciclismul off-road se face pe poteci de munte sau pe trasee de off-road si este potrivit pentru cei care doresc sa se bucure de natura si sa se distreze in acelasi timp. Ciclismul de competitie este o activitate sportiva care implica participarea la competitii organizate. Ciclismul recreativ este o activitate care se face pentru distractie si care poate fi practicata de persoanele de toate varstele. | |

|  |
| --- |
| **Fitness-ul** este o modalitate de a imbunatati sanatatea si forma fizica prin intermediul activitatilor fizice regulate. Acestea pot include, dar nu se limiteaza la, exercitii de forta, cardio, flexibilitate, sau un mix al acestor tipuri de exercitii. Un program de fitness bine planificat poate ajuta la cresterea puterii musculare, a rezistentei, a flexibilitatii si a starii de bine.Prin practicarea regulata de fitness, vor aparea schimbari in ceea ce priveste aspectul si performanta fizica, precum si in ceea ce priveste sanatatea mintala. Un program de fitness bine echilibrat poate ajuta la reducerea riscului de boli cronice, cum ar fi diabetul sau bolile de inima, precum si la imbunatatirea starii de spirit si a calitatii somnului.**Baschetul** poate oferi o serie de beneficii fizice, cum ar fi:Imbunatatirea cardiovasculara: implica miscari continue si intense, care pot ajuta la imbunatatirea sanatatii inimii si a sistemului cardiovascular.Tonifierea muschilor: implica miscari repetitive si rapide, care pot ajuta la tonifierea muschilor bratelor, picioarelor si a trunchiului.Imbunatatirea flexibilitatii: jocul implica o varietate de miscari, cum ar fi sariturile, aruncarile si alergatul, care pot ajuta la imbunatatirea flexibilitatii si a mobilitatii articulatiilor.Scaderea in greutate: este o activitate fizica intensa care poate ajuta la arde calorii si la pierderea de grasime corporala.Imbunatatirea coordonarii ochi-mana: baschetul implica aruncarea balonului prin cos, ceea ce poate ajuta la imbunatatirea coordonarii ochi-mana.Imbunatatirea echilibrului: miscarile complexe si sariturile implicate in baschet pot ajuta la imbunatatirea echilibrului si a controlului corporal. |