

Sport - zdrowie i nie tylko

Michał Plona

15.10.2022

## Spis Treści

- 1 Jakie korzyści może nam przynieść sport?
- 2 Sport - dla każdego coś odpowiedniego
  - 2.1 Jazda na rowerze
  - 2.2 Bieganie
  - 2.3 Joga
  - 2.4 Wspinaczka skałkowa
  - 2.5 Taniec
- 3 Jeśli to dla Ciebie ważne, znajdziesz sposób, jeśli nie, znajdziesz wymówkę!

## Jakie korzyści może nam przynieść sport

Jedną z podstawowych korzyści, jaką daje nam sport, jest mniejsze prawdopodobieństwo zapadnięcia na wiele chorób. Aktywność fizyczna:

- powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi
- reguluje przemianę materii
- obniża ryzyko powstawania zaburzeń sercowo-naczyniowych
- obniża ciśnienie krwi
- zapobiega osteoporozie
- wzmacnia system immunologiczny

Dodatkową korzyścią z podejmowania aktywności fizycznej jest utrzymanie prawidłowej wagi ciała. Podczas ćwiczeń nasila się szybkość spalania kalorii, co wpływa na redukcję tłuszczu i trwałe osiągnięcie idealnej sylwetki.

Kolejną istotną korzyścią wynikającą z uprawiania sportu jest poprawa nastroju, ponieważ:

- poprzez ruch polepsza się nasza wydajność umysłowa, czyli zwiększa się zdolność zapamiętywania
- regularne ćwiczenia obniżają prawdopodobieństwo zachorowania na depresję i inne zaburzenia nastroju - dzieje się tak, ponieważ podczas ćwiczeń wydzielana jest serotonina odpowiedzialna za poczucie szczęścia
- sport daje poczucie satysfakcji, przez co wzrasta nasza samoocena
- poprzez ruch rozładowujemy negatywne emocje

## **Sport - dla każdego coś odpowiedniego**

Aby czerpać przyjemność z ćwiczeń, ważne jest odpowiednie dobranie zajęć sportowych - nie tylko do naszych fizycznych możliwości, ale także do preferencji i osobowości. Dlatego też dla osób spokojnych i precyzyjnych lepsze będą zajęcia jogi, zaś dla osób odczuwających nadmiar energii milsze będą aerobik, siłownia lub bieganie.

### **Jazda na rowerze**

Jazda rowerem może być czystą rekreacją, a przy tym sposobem na dotarcie do celu. Wiele osób woli przesiąść się z samochodu na dwa kółka, gdyż oprócz uniknięcia korków jazda na rowerze daje wiele korzyści ogólnozdrowotnych:

- chroni przed miażdżycą
- powoduje wzrost wytrzymałości mięśni
- obniża poziom złego cholesterolu i podwyższa poziom dobrego
- zwiększa pojemność płuc, sprawia, że krew jest bardziej bogata w tlen, a serce pracuje dużo lepiej
- polepsza samopoczucie, zmniejsza napięcie i długotrwały stres

### **Bieganie**

Bieganie, jak każda aktywność fizyczna, poprawia naszą kondycję, zdrowie i samopoczucie. Na dodatek to aktywność, która nie wymaga od nas drogiego sprzętu i można uprawiać ją dosłownie wszędzie.

Regularne bieganie:

- dotlenia mózg
- podnosi wytrzymałość
- przeciwdziała depresji
- chroni przed chorobą wieńcową
- spala kalorie - w przypadku treningów interwałowych nawet przez długi czas po wysiłku

### **Joga**

Joga to ćwiczenia dla każdego, niezależnie od wieku czy sprawności fizycznej. Poziom trudności można dostosować do indywidualnych możliwości danej osoby. Joga jest zespołem ćwiczeń fizyczno-umysłowych, mającym na celu relaks, rozluźnienie umysłu i ciała. Poprzez praktykowanie jogi kształtujemy postawę, a stawy zyskują większą sprężystość.

Oprócz tego joga:

- łagodzi stres
- poprawia krążenie
- uspokaja

## **Wspinaczka skałkowa**

Choć ten rodzaj sportu jest jednym z bardziej wymagających, a do jego uprawiania potrzebujemy silnych mięśni rąk oraz dobrej kondycji fizycznej, to cieszy się rosnącą popularnością. Wspinaczka pozwala spalać kalorie, odstresować się, a przy tym dostarcza wielu wrażeń. Innymi ważnymi zaletami jest to, że wspinaczka:

- poprawia elastyczność ciała
- rozwija mięśnie
- poprawia koordynację

## **Taniec**

Modną formą rekreacji ruchowej dla osób w każdym wieku jest taniec. Oferuje on aktywność fizyczną tym, którzy nie czują się sportowcami. Taniec pozwala uzyskać i utrzymać formę, poprawia elastyczność ciała oraz ułatwia poznanie własnego ciała, poprawiając postawę i równowagę. Taka forma aktywności umożliwia również poznawanie nowych ludzi, którzy posiadają podobne zainteresowania - w ten sposób taniec pomaga budować umiejętności społeczne. Poprzez taniec zwiększamy także pewność siebie.

## Jeśli to dla Ciebie ważne, znajdziesz sposób, jeśli nie, znajdziesz wymówkę!

Pomimo tak wielu korzyści płynących z uprawiania sportu wiele osób wybiera bierny tryb życia. Często można usłyszeć, że ktoś chciałby zacząć ćwiczyć, ale sport nie jest dla niego, ponieważ brak mu na to czasu. Jedną z najczęstszych wymówek jest to, że po powrocie do domu, po ciężkim dniu w pracy czeka na nas masa innych rzeczy do zrobienia, a potem jesteśmy już tak zmęczeni, że nie mamy siły na jakiegokolwiek ćwiczenia. Tak naprawdę jednak między tymi ważnymi sprawami poświęcamy mnóstwo czasu na te mniej ważne - siedzenie przed telewizorem czy komputerem. A możliwe jest takie dobranie ćwiczeń, aby zrelaksować się i móc czerpać z nich przyjemność.

**Sport** daje nam więc wiele korzyści zdrowotnych, polepsza nasz nastrój, pomaga utrzymać szczupłą sylwetkę, a nawet poprawia naszą zdolność komunikowania się w grupie. Każdy z nas jest inny, każdy ma inną osobowość, inne zainteresowania i upodobania. Mimo to w kwestii sportu każdy może znaleźć coś dla siebie, ponieważ dziedzin i dyscyplin istnieje bardzo wiele. Naprawdę warto, a więc do dzieła!