

Sport to zdrowie... i nie tylko, czyli co nam daje aktywność fizyczna?

Powszechnie przyjęło się powiedzenie, że sport to zdrowie. Jednak podejmowanie wszelkiego rodzaju aktywności fizycznej daje nam o wiele więcej korzyści. Sport wpływa nie tylko na poprawę naszego zdrowia i kondycji, ale też pozytywnie oddziałuje na nasz nastrój. Ludzie, którzy choć trochę się ruszają, mają więcej energii, lepszy humor, samopoczucie oraz samoocenę.

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;

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 - 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 koła, 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;

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.

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!**