

Aktywność ruchowa



Opracował
Robert Dukiewicz
nauczyciel wychowania fizycznego
Szkoła Podstawowa Skrzatusz

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Własnymi działaniami albo zachowujemy i polepszamy zdrowie, albo jesteśmy sprawcami własnych chorób. Zdrowie jest wartością największą, rozumiemy to wtedy, gdy je tracimy. Dla zdrowia równie ważna, jak racjonalne odżywianie jest aktywność ruchowa

■ **Aktywność ruchowa człowieka:**

- - zwalnia proces pogarszania się wydolności,
- - zmniejsza prawdopodobieństwo nadwagi i otyłości,
- - jest silnym bodźcem niezbędnym dla prawidłowego rozwoju i czynności narządu ruchu,
- - pomaga leczyć choroby nowotworowe i zwyrodnienia kręgosłupa.
- - w sferze psychicznej pozwala utrzymać równowagę emocjonalną,
- - w sferze biologicznej kształtuje zdrowego, sprawnego i odpornego na negatywne wpływy środowiska człowieka
- - podnosi odporność na stres życia



AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Pozytywny wpływ aktywności ruchowej człowieka na jego zdrowie jest wszechstronny i bezdyskusyjny.



- **Dotyczy on takich układów jak:**
- - mięśniowego (przyrost mięśni, polepszenie ich ukrwienia)
- - krwionośnego (wzrost erytrocytów i hemoglobiny, wzrasta poziom pojemności tlenowej krwi)
- - sercowo - naczyniowego (zwolnienie tętna w spoczynku, zmniejsza ciśnienie skurczowe krwi, powstaje zdolność przystosowania organizmu do wysiłku)
- - oddechowego (zwiększa się pojemność życiowa płuc, zwiększa się głębokość oddechu)

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Musi być dostosowana do możliwości, umiejętności, czasu ćwiczących, miejsca i pory roku, dlatego należy wypracować sposób aktywnego wypoczynku. Ma to ogromne znaczenie dzisiaj, w dobie "siedzącego trybu życia".



Aby uzyskać najbardziej korzystne efekty dla zdrowia najlepszą formą regularnej aktywności fizycznej jest rekreacyjne uprawianie sportów aerobowych. Do nich zalicza się: bieg, pływanie, jazda na nartach, na rowerze. Do uzyskania dobrych efektów zdrowotnych wystarczy ćwiczyć regularnie trzy razy w tygodniu po 30 - 40 minut.

Do zobaczenia na ćwiczeniach !!!

