

JAK AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WPLYWA NA TWOJE ZDROWIE

Wśród najważniejszych korzyści wynikających dla zdrowia z uprawiania aktywności fizycznej wymienić można:

- ✓ poprawę ogólnej sprawności fizycznej,
- ✓ zwiększenie wydolności organizmu,
- ✓ wpływ na wzrastanie i mineralizację kości oraz wartość szczytowej masy kostnej,
- ✓ zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej bez utraty tkanki mięśniowej,
- ✓ zwiększenie aktywności procesów metabolicznych, co pozwala na utrzymanie należnej masy ciała,
- ✓ wzmocnienie siły mięśniowej i koordynacji ruchów, co przyczynia się do zachowania prawidłowej postawy ciała,
- ✓ usprawnienie układu krążenia, polepszenie przepływu krwi w naczyniach krwionośnych całego organizmu,
- ✓ zachowanie w granicach normy ciśnienia tętniczego krwi w spoczynku i obniżenie jego wartości w czasie wysiłku,
- ✓ podwyższenie stężenia HDL–cholesterolu (tzw. dobrego cholesterolu, chroniącego organizm przed miażdżycą) i obniżenie stężenia LDL–cholesterolu (tzw. złego cholesterolu, miażdżycorodnego),
- ✓ poprawę wykorzystania glukozy przez komórki,
- ✓ poprawę sprawności układu oddechowego poprzez zwiększenie zdolności pochłaniania tlenu,
- ✓ poprawę samopoczucia, zmniejszenie napięć i stresów,
- ✓ poprawę ogólnego stanu zdrowia.