

Strona znajduje się w archiwum.

Dlaczego Warto uprawiać sport?

Poznaj najważniejsze powody zdrowotne.

Z pewnością znasz powiedzenie „**Sport to zdrowie**”. To stwierdzenie absolutnie nie jest przesadzone. Regularna aktywność fizyczna poprawia oddychanie, wzmacnia serce, wytrzymałość i układ immunologiczny, a nawet zwiększa średnią długość życia. Naszym siatkarkom i siatkarzom nie trzeba o tym przypominać, oni znaleźli już swój sposób na dostarczanie sobie codziennie dużej dawki endorfin. Przeszliśmy długi okres izolacji pandemicznej i promowaliśmy akcję [#ZostanWDomu](#). Przed sezonem wakacyjnym weszliśmy do hal sportowych i na boiska plażowe pełni obaw. Na obozy sportowe czekaliśmy w niepewności z utęsknieniem. Wakacyjne słońce i treningi siatkarskie przypomniały nam, że jesteśmy częścią przyrody i najlepiej czujemy się integrując się z nią. Możemy ćwiczyć praktycznie bez ograniczeń zgodnie z potrzebą natury człowieka, a skoro tak, to musimy wszystkim, którzy jeszcze tego nie czują przypomnieć, dlaczego warto uprawiać sport?

Jeśli jeszcze nie jesteś przekonany, że warto wskoczyć w sportowe ubranie i zacząć się ruszać, mamy dla Ciebie kilka konkretnych argumentów!

Aktywność fizyczna ma duży wpływ na układ immunologiczny. Często łapiesz przeziębienie i zastanawiasz się, jak wzmocnić układ odpornościowy? Jest na to panaceum – sport! Regularne





ćwiczenia wzmocnią Twój system immunologiczny, co potwierdziły liczne badania INSERM (Narodowy Instytut Zdrowia i Badań Medycznych).

Popraw funkcjonowanie układu oddechowego i pozbądź się zadyszki!

Dzięki regularnej aktywności fizycznej zwiększy się Twoja wytrzymałość, a co za tym idzie, poprawi się objętość powietrza zawartego w płucach i będziesz prawidłowo oddychać. Jeśli zaczniesz regularnie ćwiczyć, zobaczysz jak szybko zniknie zadyszka podczas wchodzenia na czwarte piętro!

Sport wzmacnia serce i reguluje ciśnienie krwi.

Jak wzmocnić serce? To proste wystarczy zacząć regularnie ćwiczyć, co poprawi pracę układu sercowo-naczyniowego. Po treningu, w trakcie spoczynku, serce bije wolniej i mniej się męczy, a dodatkowo zmniejszają się opory przepływu krwi.

Jak wzmocnić kości poprzez aktywność fizyczną?

Kurczenie mięśni na kości pomaga je wzmocnić. W ten sposób, poprzez oddziaływanie spowodowane ćwiczeniami sportowymi, kości stają się silniejsze. Mocne kości docenisz zwłaszcza w starszym wieku, więc warto się o nie zatroszczyć już teraz.

Dzięki ćwiczeniom poprawisz trawienie!

Sport i wszelka aktywność fizyczna poprawiają funkcjonowanie układu pokarmowego, zmniejszają zaparcia i ryzyko kolopatii. Jeśli więc narzekasz na pracę swoich jelit i trawienie, koniecznie zacznij ćwiczyć!

Zacznij ćwiczyć i zadbaj o właściwy poziom cukru we krwi

Regularna aktywność fizyczna pomaga także w walce z cukrzycą. Sport stanowi także wsparcie w zwalczaniu cukrzycy insulinozależnej i insulinooporności.

Każda aktywność fizyczna zwalcza otyłość i nadwagę

Zastanawiasz się jak zrzucić zbędne kilogramy? Cóż, chyba czas wskoczyć w dres i zacząć ćwiczyć! Sport świetnie sprawdza się w walce z nadwagą i otyłością.

Osoby regularnie uprawiające sport żyją dłużej!

Jeśli wciąż nie jesteś przekonany do zalet aktywności fizycznej, dodamy jeszcze, że uprawianie sportu przez godzinę, dwa lub trzy razy w tygodniu zwiększa średnią długość życia o kilka lat. Aby uprawiać sport regularnie, trzeba się do tego odpowiednio zmotywować.

Sport pomaga utrzymać formę w każdym wieku

Umiarkowana i regularna aktywność fizyczna dba o Twoje ciało

podczas procesu starzenia się. Sport stymuluje komórki ciała, drogi oddechowe i aktywność sercową, a dodatkowo redukuje schorzenia reumatyczne.

Proponujemy od dzisiaj by podnosić swoją wiedzę w obszarze zdrowia. Cyklicznie będziemy proponować artykuły z edukacji zdrowotnej. Dzisiaj tylko wstęp i odpowiedź na pytanie: dlaczego warto uprawiać sport? Być może warto właśnie z MOS WOLA ?

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)