

SPORT TO ZDROWIE

Powiedzenie to nie jest przesadzone. Regularna aktywność fizyczna poprawia oddychanie, wzmacnia serce, wytrzymałość i układ immunologiczny, a nawet zwiększa średnią długość życia.

Uprawianie sportu w domu ma wiele zalet: brak miesięcznych opłat, swoboda ćwiczenia (kiedy tylko chcesz), dobór ćwiczeń, wybór własnej muzyki.

Lista aktywności, które możesz uprawiać w domu, jest długa, ciesz się więc tym ogromnym wyborem. Zwróć uwagę, by prawidłowo wykonywać ruchy, aby uniknąć kontuzji. Aktywność fizyczna ma bardzo duży wpływ na nasz układ szkieletowy.

Kurczenie mięśni podczas ćwiczeń wzmacnia nasze kości. (uroda.abczdrowie.pl/trzy-rodzaje-cwiczen-ktore-wzmocnia-twoje-kosci/5).

Wszelka aktywność fizyczna poprawiają funkcjonowanie układu pokarmowego, zmniejszają zaparcia i poprawiają prace jelit.

(https://www.youtube.com/watch?v=_lv31YfDSWY)

Sport świetnie sprawdza się w walce z nadwagą i otyłością. Jeśli chcesz szybko spalić kalorie najlepiej pomoże Ci klasyka: bieganie, chodzenie, taniec, możesz tę wykorzystać nordic walking.

(<https://www.youtube.com/watch?v=fudrUyZU5bo>)

Pamiętaj organizuj sobie czas sportowy stopniowo, żeby nie stracić motywacji. W obecnej sytuacji najlepiej uprawiać sport w duchu akcji zostań w domu. To doskonały sposób, aby przetrwać ten niełatwy czas i to w dobrej formie.

Obecnie można także ćwiczyć na zewnątrz, ale koniecznie w pojedynkę! Nie ryzykuj zostań w domu.

Anna Listowska