

RUSZ SIĘ, „PRZEPAL” ZŁOGI:-)

Drodzy Bursjanie, ciągle pewnie przy telefonach, laptopach, (może) potem nic Wam się nie chce...No może nie całkiem nic. Spać Wam się chce;-)...No ok, nie tylko spać. Są wśród Was aktywni jak D. J.;-) ale to nauczanie zdalne zwane niesłusznie „nauczaniem udawanym” raczej aktywności nie pobudza, nie sprzyja jej ale warto się ruszać, nie zgnuśnić, nie zwiotrzeć, mięśni nie zamienić w budyń...nie przytyć itd..
Podobno aż 61% Polaków nie jest aktywnych w czasie wolnym. To oznacza, że 39% nie.

Tymczasem ruch ma istotny wpływ na nasze zdrowie, a nawet długość życia! Sprawdź, co może dzięki niemu zyskać Twój układ oddechowy, odpornościowy czy nerwowy!
Czym grozi brak ruchu?

Siedzący tryb życia może być bardzo niebezpieczny! Nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo otyłości, ale też m. in. nadciśnienia, osteoporozy, miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, zawału serca czy cukrzycy. Nieelastyczne mięśnie mogą prowadzić do bólów kręgosłupa i stawów, a słabsze kości niosą większe ryzyko urazów i złamań.

Wybór aktywności to kwestia indywidualna – zależy przede wszystkim od stanu zdrowia oraz sprawności. Dla niektórych przebiegnięcie 10 kilometrów nie stanowi problemu, dla innych wyzwaniem będzie wycieczka rowerowa. Przede wszystkim nie rzucaj się na „głęboką wodę”. Najważniejsze, aby jakakolwiek aktywność na stałe zagościła w Twoim planie dnia. Może to być spacer, jazda na rowerze, wycieczki górskie, taniec, pływanie czy też coraz bardziej popularny nordic walking.

Nie ma ograniczeń wiekowych, dla każdego można dobrać odpowiednią formę ruchu! Osoby z wszelkimi urazami czy dolegliwościami powinny po prostu wybierać taką aktywność, która nie powoduje bólu– np. ten, który pojawia się podczas biegania może nie być odczuwany podczas jazdy na rowerze czy na basenie. Trzeba jedynie pamiętać o wcześniejszym skonsultowaniu się z fizjoterapeutą lub lekarzem – zwłaszcza w przypadku chorób przewlekłych. Bezwzględnie odradza się aktywność jedynie w skrajnych przypadkach, jak np. poważne złamanie.

Wbrew temu, co mogłoby się wydawać, ruch jest wskazany również w przypadku chorych na nadciśnienie (**obniża ciśnienie tętnicze krwi**) czy cukrzycę (**pomaga regulować poziom cukru i insuliny w organizmie**).

Dzięki aktywności fizycznej możemy m. in.: poprawić lub zachować naszą wydolność fizyczną, utrzymać odpowiednią wagę ciała, zbudować masę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup, zwiększyć naszą odporność. UKŁAD ODDECHOWY

Regularna aktywność zwiększa pojemność płuc i wytrzymałość całego organizmu. W efekcie wolniej się męczymy i szybciej regenerujemy.[/su_column][[/su_row]



[su_row][su_column]UKŁAD POKARMOWY

Dzięki aktywności fizycznej zwiększamy metabolizm, poprawiamy przemianę tłuszczu i pracę układu wydalniczego. Szybciej spalamy kalorie, więc zmniejszamy również masę ciała i ryzyko otyłości czy nadwagi.

Ruch powoduje wydzielanie endorfin, czyli tzw. „**hormonów szczęścia**“. Poprawia się nasze samopoczucie, a dodatkowo dotleniamy mózg, co daje nie tylko spokojniejszy sen, ale i **lepszą pamięć!**

Systematyczny **wysiłek fizyczny zwiększa przepływ krwi przez naczynia krwionośne**, obniża ciśnienie tętnicze, zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru mózgu, zatorów i zakrzepów. Dodatkowo obniża poziom tzw. „złego cholesterolu” i zwiększa stężenie tego dobrego, zapobiegając miażdżycy.

Gdyby połowa nieaktywnych osób zaczęła się ruszać, o 14% zmalałaby liczba hospitalizacji w związku z chorobami układu krążenia, a roczna liczba zawałów w naszym kraju mogłaby spaść o prawie 11 tysięcy!

Aktywny fizycznie organizm jest znacznie odporniejszy na różnego rodzaju infekcje czy choroby. Ruch zmniejsza także ilość insuliny w organizmie i obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Ruch może sprawić, że nie będziesz musiał zażywać leków! Dzięki aktywności m. in. zmniejsza się ból stawów czy

kręgosłupa, częstotliwość infekcji, a także poprawia przepływ krwi. Dzięki temu zbędne stają się maści czy tabletki

przeciwbólowe, leki na przeziębienie, a w niektórych przypadkach nawet te na krążenie.

Ruch wzmacnia układ kostny i elastyczność mięśni, przeciwdziała osteoporozie, zapobiega zwyrodnieniom stawów, poprawia równowagę, a nawet może pomagać w leczeniu stanów bólowych.

Oprócz ogólnej sprawności, także siła mięśni maleje z wiekiem. W połączeniu z nieodpowiednią dietą może to prowadzić do większej skłonności do urazów! Aktywność fizyczna poprawia sprawność oraz stan kości i zmniejsza tym samym ryzyko kontuzji np. w wyniku upadku.

A teraz dla bardziej aktywnych, czyli czy sport to zdrowie - argumenty za i przeciw. Poczytajcie...

Mówi się: „w zdrowym ciele zdrowy duch” albo, po prostu, „sport to zdrowie”. Niektórzy kontrują te stwierdzenia powiedzeniem: „przez sport do kalectwa”. Kto ma rację? Aby znaleźć najbardziej wyczerpującą, rzetelną odpowiedź, warto pochylić się nad argumentami obu stron sporu. Przekonaj się, czy naprawdę warto być aktywnym i uprawiać sport na amatorskim lub zawodowym poziomie.

Na samym początku zaznaczmy podstawową kwestię. Każda dyscyplina sportu oznacza inny rodzaj wysiłku, stymuluje inne partie ciała, wymaga innej aktywności. Nie da się zatem zestawić w jednym szeregu piłkarzy, skoczków narciarskich, piłkarzy ręcznych, biathlonistów, bokserów, tenisistów i przedstawicieli wszystkich pozostałych sportów. Dotyczy to zarówno pozytywnego, jak i negatywnego wpływu na zdrowie. Spróbuj jednak wyselekcjonować informacje, które są interesujące dla Ciebie – ze względu na uprawiany sport lub taki, nad którego uprawianiem dopiero się zastanawiasz.

Argumenty za:

Regularna aktywność fizyczna sprzyja między innymi:

1. obniżeniu poziomu cukru we krwi,
2. obniża ryzyko wystąpienia zaburzeń i chorób układu sercowo-naczyniowego,
3. obniża poziom cholesterolu (złego).

Sportowy styl życia wzmacnia układ immunologiczny. To nie przypadek, że aktywni i wysportowani ludzie na ogół łagodniej znoszą różnego rodzaju wirusy czy choroby. Uprawianie ćwiczeń ma właściwości profilaktyczne, nie tylko w związku z nadciśnieniem, ale również cukrzycą typu 2, nowotworów (jelita grubego, płuc czy piersi), a nawet centralną częścią układu nerwowego. Aktywność fizyczna w pewnym stopniu minimalizuje ryzyko zachorowania na Parkinsona czy Alzheimerera.

Dzięki optymalnemu doborowi ćwiczeń, aktywny człowiek wzmacnia mięśnie, ścięgna i więzadła. Kręgosłup otrzymuje niezbędne wsparcie, co może zniwelować bóle i dyskomfort. Doskonale sprawdza się tu na przykład pływanie, które angażuje praktycznie wszystkie partie ciała.

Znasz to uczucie zadyszki po wejściu na trzecie piętro w bloku? Najwyższa pora popracować nad kondycją. Tak naprawdę nie trzeba wiele, by w zwykłym, codziennym życiu odczuć pozytywne efekty regularnej aktywności fizycznej.

Analogicznie możemy powiedzieć o aspekcie siły oraz wydolności. Jak często czujesz, że nie masz siły do dalszej wędrówki? Do podniesienia mebla czy nieco cięższych zakupów albo dziecka? Choć należy unikać przeciążeń, z pewnością warto popracować nad ciałem, aby było przygotowane do dłuższej listy wyzwań.

Wiele mówimy o zdrowiu w kontekście stanu organizmu, ale nie zapominajmy o wpływie sportu na **kondycję psychiczną**. Oto kilka najważniejszych argumentów.

1. Aktywność fizyczna przyczynia się do intensywniejszego wydzielania serotoniny, czyli „hormonu szczęścia”. Regularny trening wpływa na dobre samopoczucie.
2. Ruch i zdrowy wysiłek pozwalają oderwać się od problemów dnia codziennego, a także rozładować napięcie w bezpieczny sposób.
3. Uprawianie sportu jest polecane wielu osobom z problemami natury psychicznej czy zmagającymi się z nałogami.
4. Efekty uprawiania sportu – np. atrakcyjniejsza sylwetka – zwiększają samoocenę.

Otyłość jest jednym z największych zagrożeń cywilizacyjnych XXI wieku. Brak ruchu od najmłodszych lat, niehigieniczny tryb życia, spożywanie wysoko przetworzonej żywności... Skutkiem są nie tylko zbędne kilogramy. Otyłość przyczynia się do występowania cukrzycy, chorób sercowych, obciąża stawy, utrudnia oddychanie... można wymieniać długo. Tymczasem intensywne uprawianie sportu sprzyja spalaniu kalorii i – w połączeniu z indywidualnie dobraną dietą – prowadzi do redukcji masy ciała. Regularny wysiłek stymuluje też metabolizm.

Czy chęć schudnięcia jest Twoją podstawową motywacją do uprawiania sportu? Pamiętaj, aby stawiając sobie ambitne cele nie zapomnieć o zdrowiu.

Warto zauważyć, że sport ma pozytywny wpływ na zdrowie:

dzieci i młodzieży,

dorostych,

seniorów.

W pierwszych kilku-kilkunastu latach życia organizm rozwija się, a od aktywności fizycznej w dużej mierze zależy, jak przebiegają poszczególne etapy tego procesu. Koordynacja ruchowa, prawidłowa postawa ciała – nie brakuje argumentów skłaniających nie tylko do uczestnictwach w lekcjach Wychowania Fizycznego, ale również zajęciach pozalekcyjnych, w klubach czy na własną rękę, po prostu bawiąc się i próbując swoich sił w różnych dyscyplinach.

Dorośle życie oznacza rozliczne obowiązki, nierzadko pracę wymagającą funkcjonowania na stanowisku, które nie sprzyja zdrowiu, jest obciążeniem dla całego organizmu. Tym bardziej warto znaleźć dla siebie najlepszą aktywność, która pozwoli utrzymać kondycję, zadbać o pożądaną sylwetkę, a przede wszystkim regularnie dostarcza pozytywnych bodźców.

Czy dojrzały wiek wyklucza uprawianie sportu? Wręcz przeciwnie. Nieważne, ile masz lat – szukaj bezpiecznych dla zdrowia i zalecanych form aktywności. Nordic walking, jazda na rowerze, pływanie otwierają długą listę pomysłów na spędzanie wolnego czasu, choćby i na emeryturze.

Twoje zdrowie psychiczne zależy od wielu czynników, a jednym z nich jest odnajdywanie się w społeczeństwie. Tak wiele osób cierpi współcześnie z powodu wykluczenia, odczuwa samotność, mierzy się z takimi wyzwaniem, jak przeprowadzka do obcego miasta. Masz podobny problem? Zaczynaj uprawiać sport! Poznasz innych ludzi, którzy też spędzają czas aktywnie. Nie tylko crossfit opiera się o relacje interpersonalne – ciekawych ludzi poznasz biegając, uprawiając sporty drużynowe, chodząc na fitness... Po prostu zacznij. Dla kondycji psychicznej kontakt z ludźmi, z którymi łączy Cię nić sympatii i szacunku, jest bardzo ważny.

Aktywność fizyczna jest jednym z filarów zdrowego stylu życia. Jego uprawianie, choćby hobbystyczne i sporadyczne, stanowi realny impuls do:

stosowania zdrowej, **zbilansowanej diety**,

sięgania po naturalne kosmetyki, pozbawione wielu sztucznych dodatków,

częstszego spędzania czasu na świeżym powietrzu,

regularnego kontaktu z naturą,

profilaktyki zdrowotnej – obserwacji ciała, refleksji nad stanem zdrowia, badań i konsultacji lekarskich.

By żyć dłużej oraz w zdrowiu, warto zacząć od podstaw. Od ruchu, który – przy odpowiednim podejściu – na wiele sposobów wspiera zdrowie, czego dotyczą wszystkie powyższe argumenty.

Znasz jednak także i negatywne opinie na temat uprawiania sportu. Omówmy je, aby spojrzeć na temat szerzej.

Argumenty przeciw

Uprawianie sportu – nawet na poziomie amatorskim – **może prowadzić do wielu kontuzji**, przede wszystkim narządów ruchu. Wśród najczęstszych przyczyn i skutków wymienia się:

urazy mechaniczne – np. starcie z przeciwnikiem w sportach zespołowych albo upadek,

naderwania lub zerwania więzadeł ze względu na niewłaściwy ruch lub przeciążenie,

brak rozgrzewek czy ćwiczeń rozluźniających – podstawowy błąd popełniany przez początkujących lub nieświadomych sportowców.

Ryzyko kontuzji da się ograniczyć przede wszystkim profesjonalnym podejściem do treningu. Warto szkolić się w kierunku prawidłowej techniki, opłaca się również konsultować z doświadczonymi i profesjonalnymi trenerami. Niezależnie, czy masz teraz na myśli podnoszenie ciężarów, triathlon, siatkówkę czy jazdę na nartach – wszelkie aktywności muszą być wykonywane prawidłowo, inaczej prędzej czy później skończą się urazami lub poważniejszymi kontuzjami.

Zarówno dla amatorów, jak i profesjonalistów nawet pojedyncza kontuzja może oznaczać koniec przygody z daną dyscypliną. Boisz się, że nigdy nie wrócisz na murawę boiska? Na stok? W takim razie dbaj o zdrowie, bo jest podstawą. Inwestuj w wysokiej jakości sprzęt czy odzież funkcjonalną, unikaj niebezpiecznych sytuacji, nie przeciążaj się. Ucz się dyscypliny pod okiem fachowca, dobrego trenera.

Graj fair – bo stosowanie dopingu również ma szkodliwy wpływ na zdrowie, abstrahując nawet od przepisów czy etyki.

Nie chodzi o to, by Cię straszyć, ale faktem jest, że niektórzy sportowcy zapłacili **wysoką cenę** za wyczynowe uprawianie sportu. Sport na najwyższym poziomie bywa czasem brutalną weryfikacją nawet dla najlepszych w swojej dyscyplinie. I o ile Robert Lewandowski niemal przez całą karierę wytrzymuje trudy grania na najwyższym poziomie kilkudziesięciu meczów w trakcie sezonu, o tyle Gareth Bale tylko w trakcie kariery w barwach Realu Madryt nabawił się ponad 20 kontuzji...

W najtragiczniejszych przypadkach cena za pogonię za sportowymi marzeniami jest najwyższa. Oto kilku sportowców, którzy przedwcześnie zmarli:

Andrea Rinaldi – 19-letni piłkarz Atalanty Bergamo, któremu pękł tętniak w mózgu;

Ritch Piana – amerykański kulturysta, który zmarł w wieku 46 lat, a przez 27 lat stosował sterydy;

Weliczko Czołakow – bułgarski sztangista, medalista olimpijski, odszedł w wieku zaledwie 35 lat;

Andrzej Zarzecki – polski żuźlowiec, który zmarł w wieku zaledwie 22 lat na skutek obrażeń odniesionych w wypadku na zawodach;

Joachim Halupczok – choć był kolarzem, zmarł tuż przed zawodami piłki halowej, gdzie miał zagrać hobbystycznie na bramce, za przyczynę zgonu uznano zapalenie mięśnia sercowego;

Choć sport pozytywnie wpływa na **kondycję psychiczną**, łatwo wskazać przykłady zaprzeczające tej tezie. Mowa przede wszystkim o profesjonalnych sportowcach znajdujących się na szczycie, którzy ulegają presji, nie są w stanie wytrzymać oczekiwań, sławy, stawianych im wymagań.

Przykłady takich piłkarzy, jak Robert Enke czy Adam Ledwoń otwierają długą listę sportowców, którzy targnęli się na życie z powodu depresji lub innych chorób. Na szczęście, świadomość potrzeby pracy z psychologiem jest standardem we współczesnym sporcie na najwyższym poziomie. Każda przesada szkodzi zdrowiu. Takie zachowania, jak:

- niewłaściwa suplementacja,
- nieprawidłowa dieta,
- brak snu, odpoczynku, regeneracji,
- obsesja dobrych wyników,
- błędy techniczne i nieprzykładanie się do treningów,

Stanowią zaprzeczenie powiedzenia „sport to zdrowie”. Można jednak ograniczyć ryzyko, skupiając się na rozwoju, zdobywając nowe umiejętności, ćwicząc z pomocą specjalistów. Najprościej mówiąc: nie przesadzaj. Sport ma być przyjemnością, ma pomagać, a nie szkodzić. Niezależnie, czy grasz w piłkę na Orliku, rzadko omijasz basen czy co sezon wyjeżdżasz na urlop narciarski – skup się na tym, by uprawiać swoją dyscyplinę możliwie jak najbezpieczniej dla zdrowia, bez zbędnych obciążeń, po odpowiedniej rozgrzewce. Żyj zdrowo wprowadzając do codziennego menu dietetyczne potrawy, walcząc z niehigienicznymi nawykami.

Tak by można długo ale nie rozpisuję się. Dodam, że sam staram się ruszać dużo i widzę po sobie jak to pozytywnie działa. Ruszam się głównie na rowerze ale nie tylko bo też pompki robię, dźwigam (nie za duże) ciężary, podciągam się na drążku, w piłkę grywam (koszykową i nożną. W tą drugą czasem z psem...właściwie to suka czyli lepsza wersja psa;-), tylko pies/suka głównie główkuje i nie wiem czy jak przednimi kończynami gra, to „ręka” jest...nieee;-)...nieważne), nie stronię od grabienia, taczowania, łopata też mi nie obca...śmigam po drabinie (i jakoś z niej nie spadam;-)) itd. Zachęcam Was do ruchu. Nie zastygnijcie, nie zeszywniejcie itp. Niech się z Was młodzi starcy nie zrobią. Ruszcie się! Polecam ruch! Jest tyle rodzajów aktywności ruchowej, że każdy znajdzie coś dla siebie. Ruszcie się! „Przepalcie” złogi!

Arkadiusz Kędzior za: <https://www.zikodlazedrowia.org/blog/ruch-to-zdrowie>, <https://szkolenia-kargroup.elk.pl/czy-sport-to-zdrowie>