

Temat lekcji 3: Aktywność fizyczna kontra choroby cywilizacyjne.



Cieszący się dobrym zdrowiem współczesny człowiek to taki, którego **rozpiera energia** i jest w stanie się realizować, przez co **unikają chorób, problemów ze stresem, czy różnego rodzaju stanów depresyjnych**. Dlatego tak **ważny jest styl naszego życia**, którego kluczowym elementem jest **aktywność fizyczna**.

Choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, otyłość i cukrzyca - są to przykłady najczęstszych chorób cywilizacyjnych, **wywoływanych poprzez siedzący tryb życia, brak ruchu, znużenie pracą i obowiązkami, codziennym zabieganiem itd.**

Chcąc się skutecznie **bronąć przed skutkami życia w XXI wieku** powinniśmy stanowczo postawić na ruch. Dzięki temu będziemy w stanie usprawnić czynności niektórych narządów i układów, poprawimy przemianę materii, co spowoduje utrzymanie równowagi między ilością energii dostarczonej z pożywieniem, a jej ubytkiem, z czym większość ludzi ma kłopot. Trzeba tak niewiele, by to zmienić - odrobina samozaparacie, chęci i wprowadzenie w nasze życie czegoś nowego, zdrowego, powinno zaciekawiać i może nawet stać się pomysłem na hobby.

Poprzez ruch zwiększymy **wydolność i sprawność fizyczną**, zmniejszymy zagrożenie chorobami układu krążenia, a także chorobami przemiany materii. Wpływ treningu fizycznego, powoduje ponadto **zmniejszenie zmęczenia** wywołanego codziennym życiem. Musimy zadbać o swój wypoczynek, chroniąc się tym samym przed zjawiskiem przewlekłego zmęczenia i w konsekwencji złego samopoczucia, prowadzącego czasem aż do stanów nerwicowych.

Zwiększając siłę mięśni zapobiegamy przeciążeniom układu ruchowego, czego szczególnie dotkliwym problemem są bóle dolnego odcinka kręgosłupa.

Problem ten dotyczy nie tylko osób pracujących fizycznie, podnoszących duże ciężary, ale także mających siedzący tryb pracy. Trening wzmacniający mięśnie tułowia zadba również o przeciążenia części szyjnej kręgosłupa, a praca nad gibkością, zwinnością i dobrą koordynacją ruchów zapobiegnie złamaniom kości i innym urazom. Nie dajmy się zwieść pozorom oznak naszego zdrowia. Badania epidemiologiczne wykazują, że zapadalność na chorobę niedokrwienną serca i śmiertelność z powodu zawału serca są większe u osób prowadzących siedzący tryb życia niż u osób aktywnych ruchowo. Do **najczęstszych przyczyn** powodujących ten stan zaliczamy: **nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, otyłość**, a także tak lekceważone **palenie papierosów, niewłaściwe odżywianie** się z nadmierną ilością tłuszczów, cukrów prostych i używek oraz małą aktywność ruchową.

Reasumując - **poprawić jakość życia możemy poprzez wzmożenie aktywności fizycznej, co pozwoli nam podjąć skuteczną walkę z przewlekłymi chorobami układu krążenia i przemiany materii.**

W naszym treningu powinniśmy zadbać o umiarkowane obciążenia wysiłkowe stosowane systematycznie i z odpowiednią częstotliwością, rozmiarach **przynajmniej 2 razy w tygodniu powyżej 30 minut.**

Dziękuję za uwagę. Pozdrawiam serdecznie☺