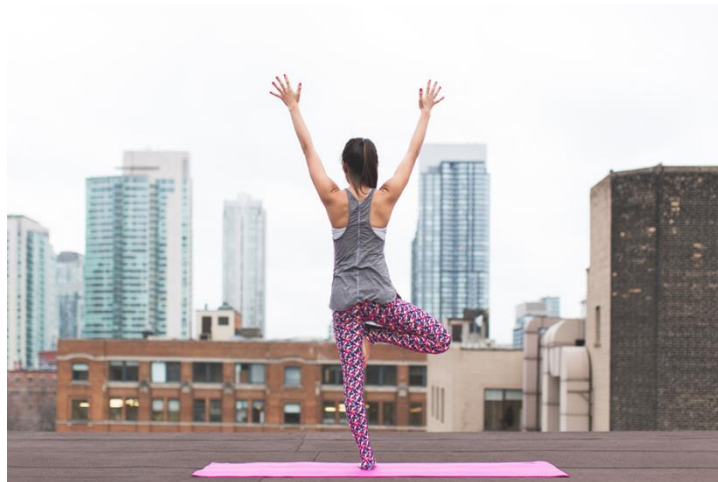


## Temat lekcji 2: Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.



Nadmiernie go obciążamy. Siadamy w pozycji, która nienaturalnie go wygina. Często zapominamy o nim na siłowni. O czym mowa? O kręgosłupie, którego prawidłowe działanie przyjmujemy za pewnik. A to wielki błąd! Kręgosłup pełni wiele niezmiernie istotnych funkcji w naszym organizmie. Dlatego warto zadbać o niego już dziś, zanim pojawi się uporczywy ból, skrzywienie pleców lub inne objawy, które utrudnią nam codzienne życie.

### **Jak zbudowany jest ludzki kręgosłup?**

Ludzki kręgosłup składa się z 32-34 kręgów, czyli osobnych kości, które nałożone są jeden na drugi. Pomiedzy nimi znajdują się elastyczne dyski (tarcze lub krążki międzykręgowe), które odgrywają rolę amortyzatorów. Co istotne, w centrum każdego kręgu znajduje się otwór, przez który przebiega rdzeń kręgowy, odpowiedzialny za przepływ impulsów nerwowych oraz przekazywanie poleceń do mięśni i organów w naszym ciele.

### **Jakie funkcje pełni kręgosłup u człowieka?**

Z anatomii kręgosłupa wynikają funkcje, jakie pełni on w ludzkim organizmie. Po pierwsze kręgosłup jest narządem podporowym organizmu, czyli umożliwia nam przyjmowanie pionowej pozycji ciała oraz podnoszenie głowy.

Kręgosłup to również narząd ruchu. Jak zauważyliśmy wcześniej, dyski znajdujące się między kręgami działają jak amortyzatory. To bardzo istotna funkcja, dzięki której kręgi nie ocierają się o siebie, a my możemy się schylać i wykonywać ruchy na boki. Ponadto, w ten sposób kręgosłup pełni również funkcję ochronną dla mózgu, ponieważ dyski amortyzują wstrząsy, które mogłyby spowodować urazy wywołane poruszaniem się.

Co równie ważne, wytrzymałe kości kręgosłupa chronią rdzeń kręgowy. Każdy ucisk na nerwy, który spowodowany jest urazem lub zmianami zwyrodnieniowymi, powoduje nie tylko ból, ale i zaburza prawidłową pracę całego organizmu. Jak to jest możliwe? Nacisk na włókna nerwowe zmniejsza ich ukrwienie, co z kolei upośledza ich funkcjonowanie. A jako że rdzeń kręgowy wpływa np. na rytm pracy serca, przepływ krwi, działanie układu moczowego, czy ruchy jelit, to jego ochrona jest niezwykle ważna dla zapewnienia nam odpowiedniego komfortu na co dzień, a nawet zachowania nas przy życiu!

Pamiętajmy zatem, że dbając o kręgosłup, pośrednio wpływamy na prawidłowe funkcjonowanie całego naszego organizmu. Zadbajmy zatem o prawidłową postawę na co dzień oraz odpowiednią dawkę ćwiczeń, które wzmocnią mięśnie szyi i pleców, podtrzymujące kręgosłup.

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=oskAjHKabtZkHcOkKsvuPoURdh3qZ50UmOlurDwgZ6QT7HiRLx>

Dziękuję za uwagę .Pozdrawiam serdecznie.

### 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 **unika 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 **bronić 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 dostarczanej z pożywieniem, a jej ubywaniem, z czym większość ludzi ma kłopot. Trzeba tak niewiele, by to zmienić - odrobina samozaparcie, chęci i wprowadzenie w nasze życie czegoś nowego, zdrowego, powinno zaciekać 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☺