

Cat de importanta e miscarea?

Scris de Apopi Mariana Diana
Joi, 22 Iulie 2010 13:22 -



Exista o multime de studii realizate de-a lungul timpului care au pus in evidenta beneficiile practicarii unui sport ori a miscarii in mod constant si regulat asupra organismului nostru. E adevarat ca niciodata nu avem suficient timp, bani pentru a merge la sala sau chef. Cu toate acestea m-am gandit sa va prezint o parte din avantajele miscarii:

1. Miscarea previne intarzierea si aparitia unor boli cronice precum diabetul, bolile cardiovasculare, cancer, hipertensiune, depresie, osteoporoza sau moartea premature.
2. Exerciitiile fizice cresc capacitatea functionarii cardiovasculare si scad cerinta de oxigen de la nivelul miocardului, ceea ce implicit va reduce vizitele la medical de families au la cel cardiolog.
3. Sistemul respirator functioneaza mult mai bine atunci cand organismul este educat in privinta practicarii miscarii prin modul in care oxigenul este utilizat si distribuit prin irigarea cu sange la nivelul organelor si la nivel cerebral.
4. Miscarea imbunatateste increderea in propria persoana si stima de sine fiind de un real folos pentru a putea trece cu bine peste situatiile stresante din viata de zi cu zi.
5. Se spune ca, dupa cateva ore de invatat e recomandat te relaxezi facand cateva exercitii fizice.
Informatiile acumulate se fixeaza mai bine in memoria de lunga durata, daca creierul primeste mai mult oxigen. Poti sa joci un baschet cu prietenii, sa alergi in jurul casei ori a blocului, sa faci o plimbare scurta, "sa iei o gura de aer proaspat". La fel se intampla si atunci cand esti foarte obosit. Vei reusi sa-ti revii la o stare de activare care sa-ti permita sa-ti continui treaba daca faci putina miscare.
6. Statura unui om athletic arata mai bine decat a celui care e sedentar. Un om care face miscare pare mai viguros, mai puternic si este mai rapid in miscari, decat cel care e obisnuit mai mult cu munca la birou, pe scaun. Acesta din urma va prezenta lentoare in miscari, mers incetinit si balansat, muschii sunt lasati, iar tenul pare a fi mai imbatranit si obosit. Astfel de lucruri sunt importante mai ales atunci cand vorbim de imaginea de sine si dorim sa atragem privirile unui partener de sex opus. Fetele ii vor prefer pe barbatii "inalti ca brazilii" si "vanjosi ca si stejarii", in schimbul celor cu coloana deformata din cauza utilizarii in exces a calculatorului, cu capul

Cat de importanta e miscarea?

Scris de Apopi Mariana Diana
Joi, 22 Iulie 2010 13:22 -

plecat si aspect de "imbatranire prematura". La fel se intampla si in cazul barbatilor care isi vor intoarce privirile spre tinerele cu un aer de "prospetime", vesele si rapide in miscari. Miscarea sau practicarea unui sport are un rol important in aspectul fizic, dar si in starea de bine pe care ti-o ofera. La nivel cerebral au loc descarcari de endorfine, ceea ce produce la nivel fiziologic, dar si psihic, bunastare si multumire de sine. Iar atunci cand ne simtim bine cu noi insisi, nu-i asa ca si cei din jur observa asta la noi? Miscarea regulata poate face parte din urmatoarele categorii: plimbări, catarari, urcarea treptelor, alergare usoara, alergare de rezistenta, mersul pe bicicleta, mersul pe role, inotul, sporturi precum tenisul, fotbalul, baschetul, voleiul etc.

Aminteste-ti un lucru important: nu conteaza cantitatea ci elementul de constanta si consecventa. Beneficiile sunt mai mari daca miscarea se face in fiecare zi si cuprinde exercitii diversificate, decat daca se fac sute de exercitii de acelasi fel, si asta atunci cand iti reamintesti ca ar fi cazul sa te misti.

Ai vreo intrebare? Scrie ne pe diana@sighet-online.ro

Despre autor:

Psiholog sub supervizare, student-masternad in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 1;

Editor online: www.suntparinte.ro