

# **RUCH TO ZDROWIE. DLACZEGO WARTO SIE RUSZAC?**

A oto 10 powodów, dla których warto ruszać się:

1. Regularny ruch pomaga zachować dobrą linię.
2. Spalając tłuszcze we krwi, regularny ruch przyczynia się do obniżenia poziomu złego cholesterolu (LDL) i podwyższenia poziomu dobrego cholesterolu (HDL).
3. Poprawia krążenie, zwiększa wydolność serca, stabilizuje ciśnienie tętnicze. Pamiętajmy, że serce jest mięśniem.
4. Zwiększa dotlenienie organizmu.
5. Stymuluje system odpornościowy.
6. Chroni przed rakiem.
7. Pomaga walczyć ze stresem i przepędza depresję.
8. Pomaga walczyć z osteoporozą.
9. Osłabia apetyt.
10. Opóźnia starzenie się organizmu.

## **Sportowe menu. Jaki sport wybrać?**

Pragniesz wziąć się za siebie i zafundować sobie sportowe przebudzenie? Słusznie. W ruchu zatrzymasz młodość, zdrowie i dobre samopoczucie. Nie zniechęcaj się jednak jeżeli dotychczas nie ćwiczyłaś/łeś. Nigdy nie jest za późno, by zacząć się ruszać. Choć należałoby wybrać formę ruchu dostosowaną do Twoich możliwości i sprawności (ale te z czasem rozwiną się). Jeżeli dotychczas uważałaś/łeś się za sportowy antytalent, też nie przejmuj się tym. Wszystko jest do nadrobienia. Byle tylko znaleźć sport, który będzie Ci sprawiać przyjemność. Tylko jeżeli dotychczas prowadziłaś/łeś raczej osiadły tryb życia, nie zaczynaj zbyt ostro. Potrzeba Ci będzie trochę odwagi, cierpliwości i samozaparcia, by wytrwać w tym ambitnym postanowieniu. Pierwsze tygodnie nie będą łatwe. Ale jeżeli przetrwasz je, to potem pójdzie z górki. Pierwsze rezultaty powinny dodać Ci odwagi. Na pewno poczujesz się lepiej we własnym ciele. I nawet nie będziesz musiała/ł już myśleć o tym, by trzymać się prosto.

Jeżeli zastanawiasz się od czego zacząć przygodę ze sportem, oto kilka prostych wskazówek, które pomogą Ci wybrać odpowiednią dyscyplinę.

1. Jeżeli dotychczas prowadziłaś/łeś bardzo osiadły tryb życia i masz wrażliwości, co do Twojej kondycji fizycznej, to przez pierwsze 3 miesiące możesz zadowolić się **szybkim marszem**, ewentualnie zwiększając jego dystans i tempo. Możesz również wybrać jazdę na rowerze, na początek po płaskim terenie lub pływanie. Ale lepiej nie zaczynać od biegania. Po 3 miesiącach skonsultuj się z lekarzem, by sprawdzić czy możesz zająć się jakimś bardziej dynamicznym sportem.

2. **Gdy dokucza Ci kręgosłup**, sport zrobi Ci wiele dobrego. Bo dzięki odpowiednim ćwiczeniom wzmocnisz mięśnie brzucha i pleców i w ten sposób odciążysz kręgosłup.

Jeżeli jednak odczuwasz bóle na odcinku lędźwiowym zrezygnuj z:  
-biegania (Za każdym razem gdy uderzasz stopą o ziemię, wysyła to bolesny impuls w kierunku kręgosłupa.)

-ze sportów, typu koszykówka, czy siatkówka, które wymagają gwałtownych obrotów ciała, czy wyciągania się w górę.

Jeżeli odczuwasz bóle w górnej lub środkowej części kręgosłupa, mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Nie ma żadnych przeciwwskazań do tego, byś się trochę poruszała/ł. Każda dyscyplina wyjdzie Ci na dobre.

Jeżeli pobolewa Cię kręgosłup na odcinku szyjnym, to po prostu unikaj pozycji, w których odczuwasz ból np. podczas gimnastyki czy jogi.

3. **Jeżeli masz uczucie ociężałych nóg**, Twoim wrogiem jest wysoka temperatura. Pod jej wpływem naczynia krwionośne rozszerzają się, co dodatkowo pogarsza krążenie. Unikaj więc słońca i przegrzanych sal treningowych.

Wbrew obiegowym opiniom sporty typu jogging, w których regularnie uderzasz stopą o podłoże nie są szkodliwe. Owszem truchtając, wyrzucasz w górę krew, ale to nie uszkadza żył. Wspaniała może okazać się dla Ciebie jazda na rowerze. Pedalując napinasz mięśnie, a te masują żyły.

4. **Jeżeli masz astmę** (i leczysz się), odrobina sportu zrobi Ci dobrze. Bo dotleni Twój organizm. Ale lepiej uprawiaj go na zewnątrz, na świeżym powietrzu. Raczej niż w zamkniętych pomieszczeniach, w niewietrzonych, przesiąkniętych potem i kurzem, ciasnych salkach w jakiejś osiedlowej siłowni. Ale ostrożnie w okresach kwitnienia drzew i emisji pyłków. Ze względu na zanieczyszczenie powietrza

unikaj uprawiania sportu w pobliżu przelotowych autostrad, czy w godzinach szczytu (wzmożony ruch) Zrezygnuj z uprawiania sportu, gdy temperatura przekroczy 25°C lub spadnie poniżej 5 °C.

**5. Jeżeli Twoje kolana są wrażliwe, masz początki artrozy, unikaj sportów które nadmiernie przeciążają stawy jak: bieg, step oraz nadmiaru ćwiczeń na przyrządach.**

Jeżeli podczas ćwiczeń poczujesz ból w stawach, co 3-5 minut rob sobie małe przerwy. Jeżeli mimo to ból nie ustępuje, odczekaj kilka (5) dni, zanim zafundujesz sobie nową porcję ruchu. Jeżeli to nie wystarczy (i ból nie przeszedł) skonsultuj się z lekarzem.

**6. Jeżeli po początkowym kilkutygodniowym okresie ruch wciąż nie sprawia Ci przyjemności, nie zniechęcaj się.** Najprawdopodobniej jeszcze nie znalazłaś/łeś tej właściwej dyscypliny. **Spróbuj czegoś innego, zamiast mówić, że to nie dla Ciebie.**