

Άσκηση και καλή υγεία

Με την άσκηση μπορούμε να προλάβουμε διάφορες αρρώστιες. Πώς όμως γίνεται αυτό;

Υπάρχει φυσικά ερμηνεία για τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης.

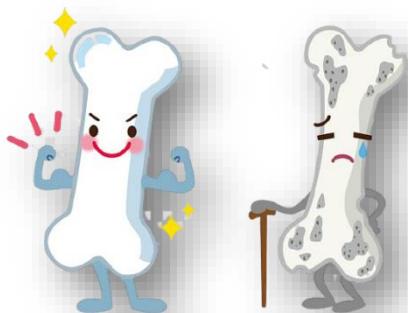
Όταν ασκούμεστε μειώνουμε το λίπος στο σώμα μας.

Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί το πολύ λίπος στο σώμα μας σχετίζεται με πολλές ασθένειες.

Για παράδειγμα, τα άτομα που έχουν πολύ λίπος στο σώμα τους, είναι πολύ πιθανό μεγαλώνοντας να έχουν προβλήματα με την καρδιά τους γιατί η καρδιά τους θα κουράζεται πολύ.



Με την τακτική άσκηση προστατεύουμε επίσης τα οστά του σώματός μας.



Όταν οι άνθρωποι δεν ασκούνται, τα οστά γίνονται σιγά-σιγά πιο αδύνατα και είναι πιο εύκολο να σπάσουν σε περίπτωση χτυπήματος π.χ. σε πέσιμο από σκάλα. Όταν όμως ασκούμεστε τα οστά μας γίνονται πιο ανθεκτικά στα χτυπήματα. Όσο πιο ανθεκτικά γίνονται τα οστά στην παιδική ηλικία, τόσο μικρότερη είναι η πιθανότητα για κατάγματα στην ενήλικη ζωή.

Όταν κάνουμε καθιστική ζωή, χωρίς να γυμναζόμαστε, μπορεί να αντιμετωπίσουμε κάποια στιγμή προβλήματα με τη μέση μας.

Όλοι έχουμε ακούσει κάποιον συγγενή μας να παραπονιέται ότι πονάει η μέση του. Πολλοί μάλιστα χρειάζεται να μείνουν ακινητοποιημένοι για πολύ καιρό μέχρι να περάσουν οι πόνοι. Πολύ συχνά, τα προβλήματα με τη μέση δημιουργούνται γιατί οι άνθρωποι δεν γυμνάζουν τους κοιλιακούς και ραχιαίους μύες τους. Έτσι η μέση τους δε στηρίζεται καλά και αρχίζει να πονάει. Αν όμως γυμνάζονταν, θα μπορούσαν να προλάβουν και αυτό το πρόβλημα.



Αυτά είναι μόνο μερικά από τα προβλήματα υγείας τα οποία μπορούμε να προλάβουμε όταν γυμναζόμαστε.

Η άσκηση και ο αθλητισμός συντελεί στο να προλάβουμε πολλές άλλες ασθένειες.

Όμως, το να είμαστε υγιείς δε σημαίνει μόνο το να μην έχουμε αρρώστιες. Σημαίνει επίσης να νιώθουμε όμορφα – να νιώθουμε ευεξία.

Όλοι μας έχουμε διαπιστώσει ότι νιώθουμε ευχάριστα, όταν παίζουμε παιχνίδια στα οποία κινούμαστε.