

„W zdrowym ciele zdrowy duch” cz. 1

Nie od dziś wiadomo, że sfera fizyczna, psychiczna i duchowa człowieka bardzo ściśle ze sobą współgrają. Te tak odmienne aspekty istoty człowieka – psyche i soma, czyli dusza i ciało istotnie na siebie oddziałują, jednak często odbywa się to poza naszą wolą, świadomością lub po prostu o tym nie wiemy. Te trzy sfery oddziałują na sobie i dają dobre nasze samopoczucie. Nie da się wyłączyć żadnej z nich ponieważ powinny tworzyć harmonie dając nam w efekcie dobry nastrój.

Sfera fizyczna czyli aktywność fizyczna jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną. Jedną z podstawowych korzyści, jaką daje nam sport, jest mniejsze prawdopodobieństwo zapadnięcia na wiele chorób. Aktywność fizyczna powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi, reguluje przemianę materii, obniża ryzyko powstawania zaburzeń sercowo-naczyniowych, obniża ciśnienie krwi, zapobiega osteoporozie, wzmacnia system immunologiczny. Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów. Aby aktywność fizyczna przyniosła odpowiednie efekty, powinna być systematyczna. Za optymalny poziom aktywności fizycznej wpływający na zdrowie dzieci uważa się wysiłki wykonywane 5 razy w tygodniu przez 20 minut. Każda aktywność ruchowa, ćwiczenia fizyczne i uprawianie sportu powinny być dostosowane do wieku, budowy fizycznej oraz stanu zdrowia. Ćwiczenia zawsze powinno się poprzedzić rozgrzewką. Ważne jest również, aby rozpoczynać ćwiczenia powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność. Aby czerpać przyjemność z ćwiczeń, ważne jest odpowiednie dobranie zajęć sportowych - nie tylko do naszych fizycznych możliwości, ale także do preferencji i osobowości. Dlatego też dla osób spokojnych i precyzyjnych lepsze będą zajęcia na piłce czy macie, natomiast dla osób odczuwających nadmiar energii bardziej odpowiednie będą takie aktywności: aerobik, siłownia lub bieganie. Sport daje nam więc wiele korzyści zdrowotnych, polepsza nasz nastrój, pomaga utrzymać szczupłą sylwetkę, a nawet poprawia naszą zdolność komunikowania się w grupie. Każdy z nas jest inny, każdy ma inną osobowość, inne zainteresowania i upodobania. Mimo to w kwestii sportu każdy może znaleźć coś dla siebie, ponieważ dziedzin i dyscyplin istnieje bardzo wiele.

W aktualnej sytuacji związanej z pandemią koronawirusa ważne jest dostosowanie aktywności fizycznej do aktualnie panujących warunków. Nie należy zrezygnować z aktywności fizycznej ale wskazane jest by znaczna część odbywała się w warunkach domowych. W dzisiejszej dobie Internetu mamy szeroki wachlarz ćwiczeń Online na różnego typu platformach. Dostępne są różnorodne filmiki promujące daną aktywność a także odpowiednio dobrane ćwiczenia do poszczególnych partii naszego ciała.