

RUCH

„Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu”.

Autorem tej maksymy jest **Wojciech Oczko**, dr medycyny i filozofii (1537-1599). Znakomity lekarz zalecał ruch, jazdę konną, zapasy, szermierkę, piłkę i tańce.

Dlaczego tak ważny jest ruch ?

Specjaliści, zajmujący się wpływem ruchu na zdrowie człowieka, wykazują, że aktywność fizyczna poprawia stan zdrowia w następujących obszarach:

- zmniejsza czynność mięśnia sercowego
- obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych
- zwiększa ilość masy kostnej
- chroni przed osteoporozą
- nasila spalanie kalorii
- sprzyja obniżeniu masy ciała i utrzymaniu pożądanej wagi
- prowadzi do wzrostu podstawowej przemiany materii
- zmniejsza apetyt
- pomaga w redukcji masy tłuszczowej ciała

Umiarkowany wysiłek fizyczny działa dobroczynnie na psychikę człowieka:

- obniża poziom lęku
- podnosi poziom endorfin i serotoniny, czyli hormonów szczęścia i radości
- obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu

Aby zredukować o 30% ryzyko zgonu z powodu choroby naczyń wieńcowych serca, wystarczy każdego dnia przeznaczyć pół godziny na aktywność fizyczną - gimnastykę poranną, marsze, gry ruchowe, taniec.

RODZAJE PROSTEJ I SKUTECZNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Gimnastyka poranna

Codzienna gimnastyka, trwająca 15 do 30 minut, to sposób na utrzymanie dobrej sprawności fizycznej, lepszy humor i lepsze samopoczucie. Poranna gimnastyka korzystnie wpływa też na kondycję umysłu, poprawia krążenie krwi, rozgrzewa mięśnie i stawy, przygotowuje je do codziennych czynności. Dobrze jest ćwiczyć przy otwartym oknie lub w przewietrzonym pokoju.

Chodzenie

Chodzenie, regularne spacerowanie, zwiększają wydolność fizyczną osób starszych, mają też dobroczynny wpływ na pracę mózgu i systemu nerwowego, pobudzają kreatywność a także przedłużają średnią długość życia o 4-5 lat.

Taniec

Specjalistyczne badania wykazują, że taniec przynosi wiele korzyści:

- zwiększa przepływ krwi, co powoduje sprawniejszy metabolizm neuronów
- obniża poziom stresu i ryzyko pojawienia się depresji
- w dużym stopniu poprawia pamięć dzięki zapamiętywaniu kroków tanecznych
- bardzo skutecznie wpływa na dobre samopoczucie.

Można tańczyć nawet w domu, włączając ulubioną muzykę lub zapisać się na kurs tańca, traktując to jako jedną z najprzyjemniejszych form gimnastyki.

GIMNASTYKA KRĘGOSŁUPA

Bóle pleców i kręgosłupa najczęściej spowodowane są napięciem związanym ze stresem i przeciążeniem, dlatego można zapobiegać im i zwalczać ćwiczeniami rozluźniającymi. Dodatkowo ćwiczenia szyi pomagają uzyskać i utrzymać młody wygląd twarzy. Każde ćwiczenie dobrze jest powtórzyć 3 do 5 razy.

1. **Sklony głową**

Usiądź prosto na krześle. Zachowując proste plecy, powoli odchyl głowę do tyłu, a następnie do przodu (dotknąć klatki piersiowej).

Odchyl głowę w prawo i podnieś prawy bark, tak by prawe ucho dotknęło ciała.

To samo ćwiczenie wykonaj, odchylając głowę w lewą stronę.

2. **Ćwiczenie szyi**

Siedząc prosto naprzemiennie wysuwaj szyję do przodu i odciągaj w tył.

Podczas ćwiczenia łopatki powinny być nieustannie ściągnięte.

3. **Obroty barkami**

Usiądź na krześle i zginając ręce w łokciach dotknij dłońmi ramion.

Wykonaj dwanaście obrotów barkami kreśląc łokciami koła.

4. **Siedząc**, wyciągnij przed siebie wyprostowane ręce. Powoli obracaj ramiona i pas barkowy do boku w prawą stronę, a potem w lewą (głowa jest nieruchoma).

5. **Siedząc**, podnoś jak najwyżej barki ku górze, jednocześnie nabierając powietrze przez nos. Następnie opuść barki, wydychając powietrze ustami.

6. **Stać prosto**

Na głowie połóż niezbyt ciężką książkę. Patrz przed siebie.

Przez kilka minut spaceruj, starając się utrzymać książkę na głowie.

Zwróć uwagę na to, by palce u stóp były rozluźnione.

7. **Stać w lekkim rozkroku**

Wyprostuj plecy, ręce spleć na pośladkach. Wykonaj skłon tak, by tułów i głowa były równoległe do podłogi. Ręce mocno unieś do góry, a łopatki ściągnij.

Pogłębiaj skłon, a potem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

Ćwiczenia odciążające kręgosłup, pobudzające krążenie

- Przeciągnij się w fotelu, nie wypychając brzucha. Następnie opuść ramiona i spróbuj „wyciągnąć” czubek głowy.
- Usiądź na krześle, wyprostuj ręce przed sobą i skręć tułów najpierw w prawo, a następnie w lewo.
- Wypnij piersi do przodu, ściągając z tyłu łopatki. Następnie rozluźnij łopatki i „schowaj” biust. Na koniec wyprostuj się.
- Połóż tułów na udach, głowa blisko kolan, a następnie wyprostuj się, rozstawiając szeroko ręce.