Ruch to zdrowie

Nasz organizm jest wyposażony w mięśnie, po to byśmy się ruszali. Gdy stopniowo przeradzamy się w nieruchawego kanapowca czy fotelowca, nasze mięśnie (nieużywane) zanikają, ciało obrasta w sadełko, wiotczeje i staje się flakowate, co nikogo nie cieszy, więc na łeb, na szyję spada nam samopoczucie.

Tymczasem, gdy zaczynamy się ruszać paradoksalnie przybywa nam pozytywnej energii. Ładujemy swoje wewnętrzne akumulatory, przepełnia nas radość życia. Po 20 minutach intensywnej aktywności fizycznej nasz organizm wydziela endorfiny, czyli hormony szczęścia. Dlatego czujemy przypływ pozytywnej energii, problemy wydają się nam mniejsze, a sami czujemy się na siłach, by stawić im czoła. Gdy ruszamy się i przy tym pocimy nasz organizm wyrzuca na zewnątrz toksyny (czasami nagromadzone latami).

Ruch wpływa korzystnie na pracę mózgu.

a. Regularny wysiłek fizyczny zwiększa jego dotlenienie i aktywność.

Jeżeli regularnie się ruszasz, to powinno to poprawić Twoją pamięć i zdolności intelektualne. Regularna aktywność fizyczna przeciwdziała chorobie Alzheimera.

b. Ruch daje poczucie szczęścia.

W czasie ćwiczeń nasz organizm produkuje endorfiny, czyli hormony szczęścia. Te pomagają nam zapomnieć o zmartwieniach i lepiej znosić ból. A jednocześnie odprężają cały organizm. Dlatego po 20 minutach intensywnego wysiłku czujemy się lepiej, a świat (lub raczej to, jak go widzimy) nabiera kolorów.

c. Sport pomoże Ci wypróżnić głowę z natrętnych, pasożytniczych myśli, którymi może niepotrzebnie się zadręczasz.

d. Może zabrzmi to niewiarygodnie, ale ruch rozwija inteligencję.

Nie uwierzycie zwłaszcza jeżeli jesteście wyznawcami obiegowych stereotypów o „pseudointeligencji” osiedlowych osiłków. Tych, którzy wylewają siódme poty w osiedlowych siłowniach, a potem lecą na piwko. Ale potwierdzeniem tej teorii (o korzystnym wpływie aktywności fizycznej na inteligencję) są badania, w których poproszono uczestników o rozwiązanie trudnych zadań zaraz po wysiłku fizycznym. Ci, którzy zaserwowali sobie porcję ruchu radzili sobie z nimi lepiej niż nieaktywni uczestnicy. Jednocześnie zaobserwowano, że pamięć tych pierwszych była lepsza.