

**PROSTE SPOSOBY NA
ZWIĘKSZENIE POTENCJAŁU
ENERGETYCZNEGO CZŁOWIEKA**



Aktywność fizyczna nieodzownie towarzyszy człowiekowi już od pierwszych chwil jego życia.

Jednym z najbardziej istotnych czynników wpływających na poziom aktywności ruchowej człowieka jest jego wydolność.

Wydolność fizyczna określa potencjalne możliwości organizmu do wykonywania wysiłków z udziałem dużych grup mięśniowych.

Szereg badań naukowych udowadnia nam, że regularna aktywność fizyczna w różnych grupach wiekowych:

- poprawia ogólne samopoczucie
 - polepsza ogólne zdrowie fizyczne i psychiczne
 - pomaga zachować niezależny tryb życia
-
-

- pomaga opanować określone stany (stres, otyłość) i choroby (cukrzyca)
 - zmniejsza ryzyko zachorowań na niektóre choroby (wieńcowa)
 - pomaga zmniejszać skutki pewnych niesprawności
 - pomaga w leczeniu stanów bólowych
-
-

Podjęmowanie przez człowieka systematycznych wysiłków fizycznych - wyczynowo, amatorsko czy też rekreacyjnie – prowadzi do wielu zmian adaptacyjnych w organizmie.

W układzie oddechowym:

- Poprawa wentylacji i wzrost pojemności życiowej płuc
 - Pogłębienie oddechu
 - Zwolnienie rytmu oddechowego
 - Usprawnienie czynności oddechowych przepony
 - Wzmocnienie siły mięśni oddechowych
 - Poprawa ruchomości klatki piersiowej
-
-

W układzie ruchu:

- Zwiększone ukrwienie i odżywianie stawu
 - Pobudzenie kałek maziowych
 - Wzmocnienie mięśni i ruchomości w stawach
 - Poprawienie ruchomości kręgosłupa
 - Lepsze odżywienie kości
-
-

W układzie krążenia:

- Zwiększenie pojemności skurczowej i minutowej serca
 - Zmniejszenie tętna spoczynkowego oraz wysiłkowego
 - Obniżenie ciśnienia tętniczego krwi
-
-

cd.

- Lepsze zaopatrzenie tkanek w składniki odżywcze i tlen
 - Wzrost ilości czerwonych krwinek oraz zawartości hemoglobiny
-
-

W układzie nerwowym:

- Poprawa precepcji wzrokowej i koordynacji psychoruchowej
 - Usprawnienie przewodnictwa (korzystny wpływ na poprawienie pamięci i wszelkich procesów umysłowych)
-
-

cd.

- Wydzielane podczas wysiłku endorfiny mają wpływ na zmniejszone odczuwanie bólu, a także głębsze uczucie zadowolenia czy dobry nastrój po zakończonym wysiłku

W układzie trawiennym:

- Zmniejszenie poziomu cukru we krwi poprzez lepszą utylizację glukozy
 - Zwiększone zużycie glukozy poprzez pracujące mięśnie
 - Lepsza przemiana węglowodanów, białek, tłuszczów
-
-

Rodzaj i wielkość obciążeń wysiłkiem fizycznym muszą być dostosowane do wieku ćwiczącego, stanu jego układu krążenia i oddechowego oraz narządu ruchu i chorób współistniejących.

Ćwiczenia , które służą rozwijaniu i utrzymaniu siły, sprawności i wytrzymałości są ważne we wszystkich etapach życia człowieka.

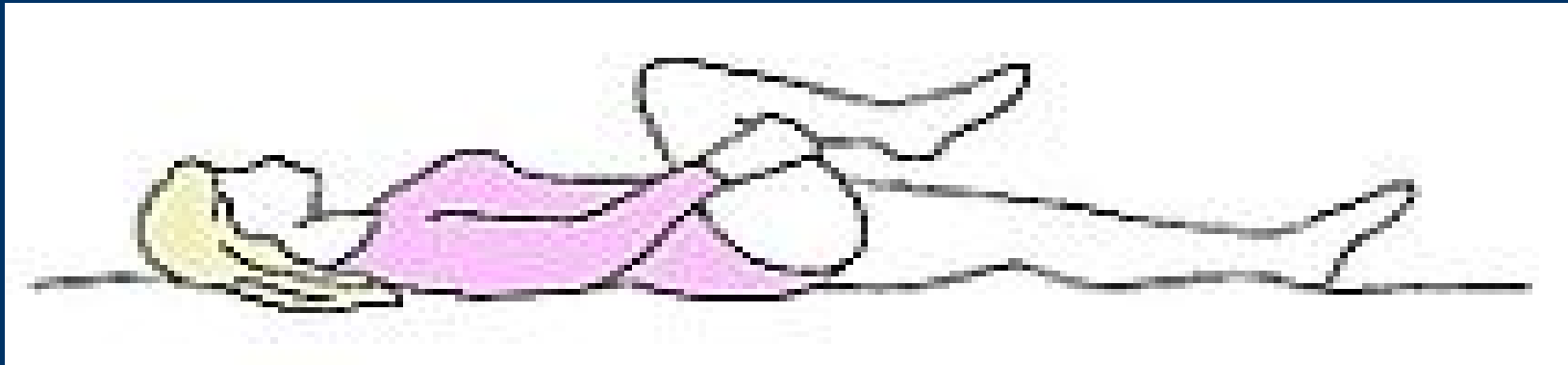
Aktywność fizyczna powinna oddziaływać na 3 podstawowe elementy funkcjonowania organizmu:

- Poprawa wydolności tlenowej
 - Wzmocnienie siły mięśni
 - Poprawa gibkości, równowagi i koordynacji ruchów
-
-

Dobór aktywności ruchowej w dużym stopniu powinien być dobierany indywidualnie.

Podstawowym kryterium doboru jest stan zdrowia danej osoby oraz stopień sprawności fizycznej.

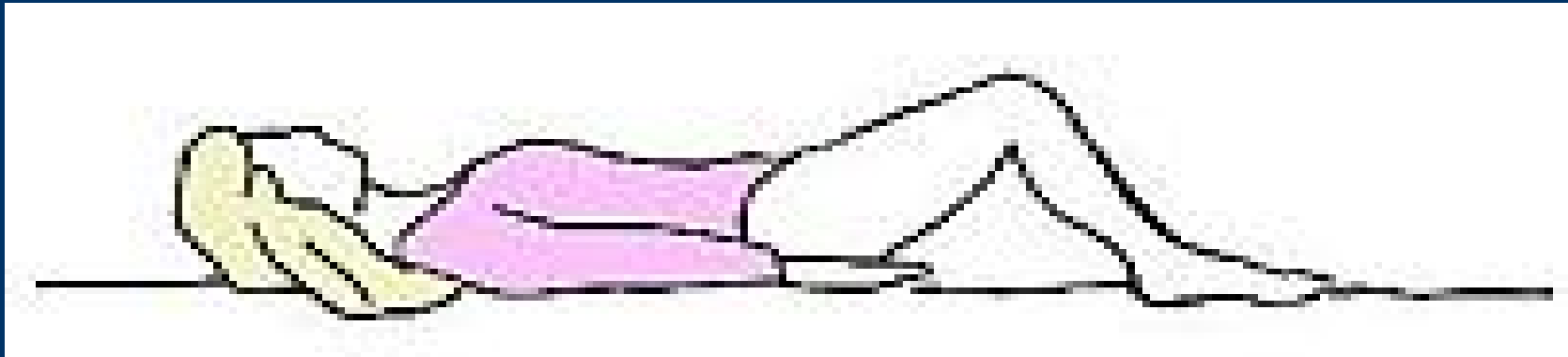
Podciąganie kolana do klatki piersiowej



Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.

Ćwiczenie: Zegnij jedną nogę, obejmij rękami z tyłu udo i podciągaj powoli do klatki piersiowej. Druga noga w tym czasie pozostaje płasko na podłożu. Utrzymaj pozycję przez 30 sekund i powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie drugą nogą.

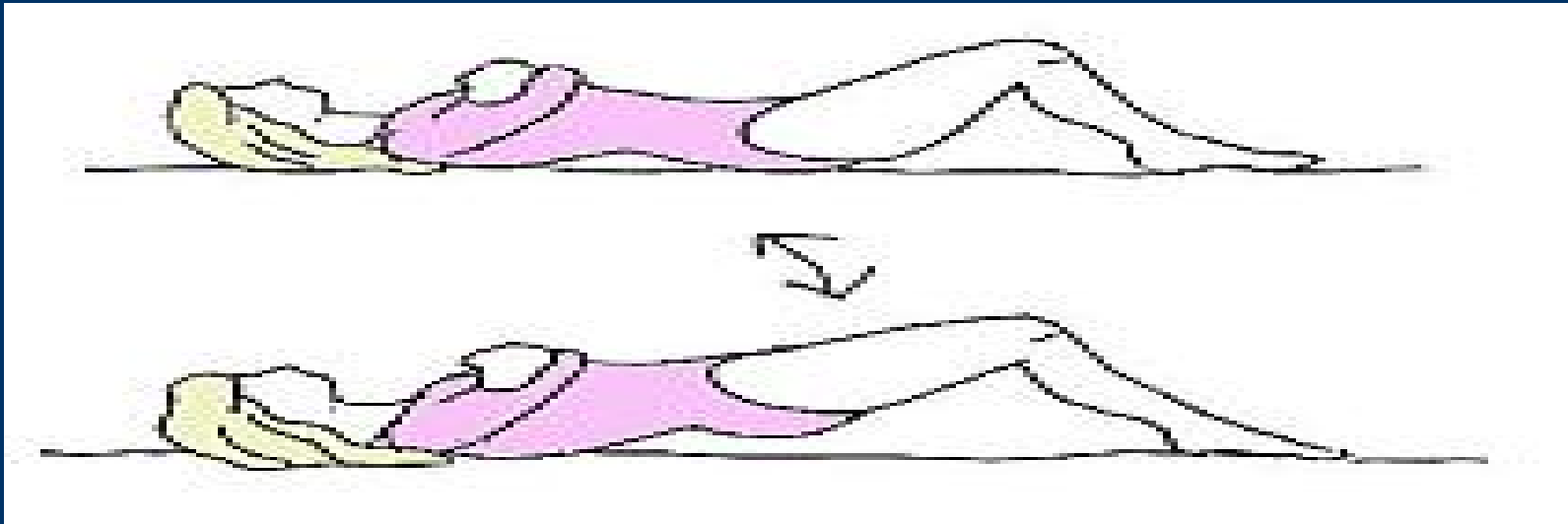
Napinanie mięśni brzucha



Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.

Ćwiczenie: Zegnij kolana, stopy oparte na podłożu, ręce wzdłuż tułowia lub pod głową. Napnij mięśnie brzucha z przywarceniem kręgosłupa do podłoża, wytrzymaj około 5 sekund, a następnie całkowicie rozluźnij mięśnie. **Uwaga:** nie wstrzymuj oddechu!

Unoszenie miednicy

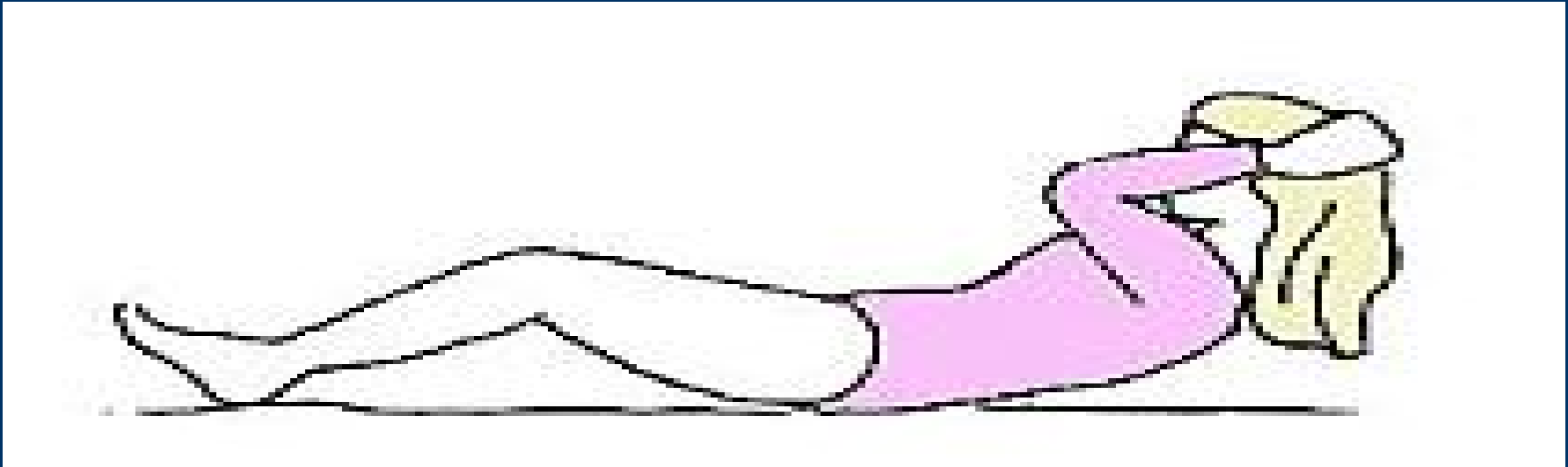


Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi razem, kolana zgięte, stopy płasko na podłożu, ramiona skrzyżowane na piersiach.

Ćwiczenie: Opierając się całą powierzchnią stóp i górną częścią tułowia o podłogę, unosz pośladki tak, by wyprostować tułów względem ud. Napinaj przy tym silnie mięśnie pośladków, by miednica nie opadała w dół. Wytrzymaj 5 sekund i powróć do pozycji wyjściowej.

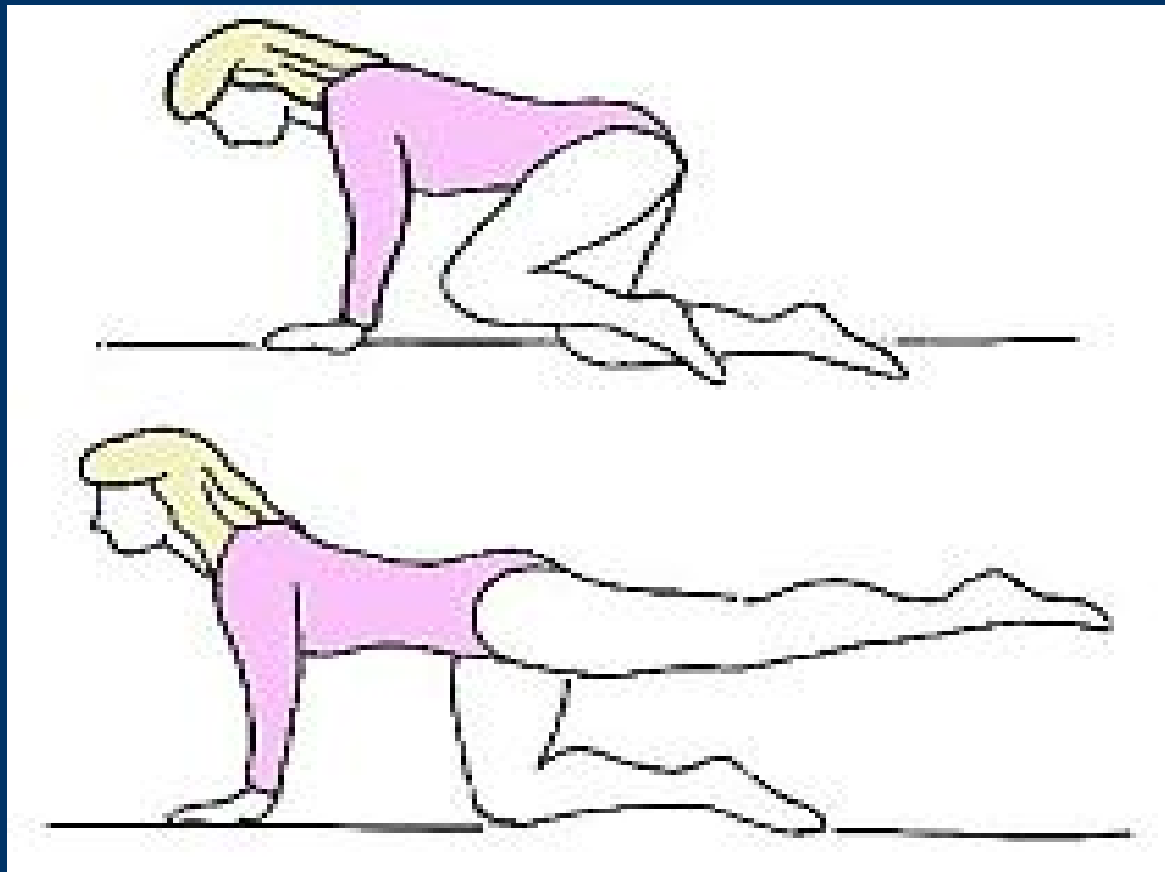
Uwaga: nie wstrzymuj oddechu.

Ćwiczenie mięśni brzucha

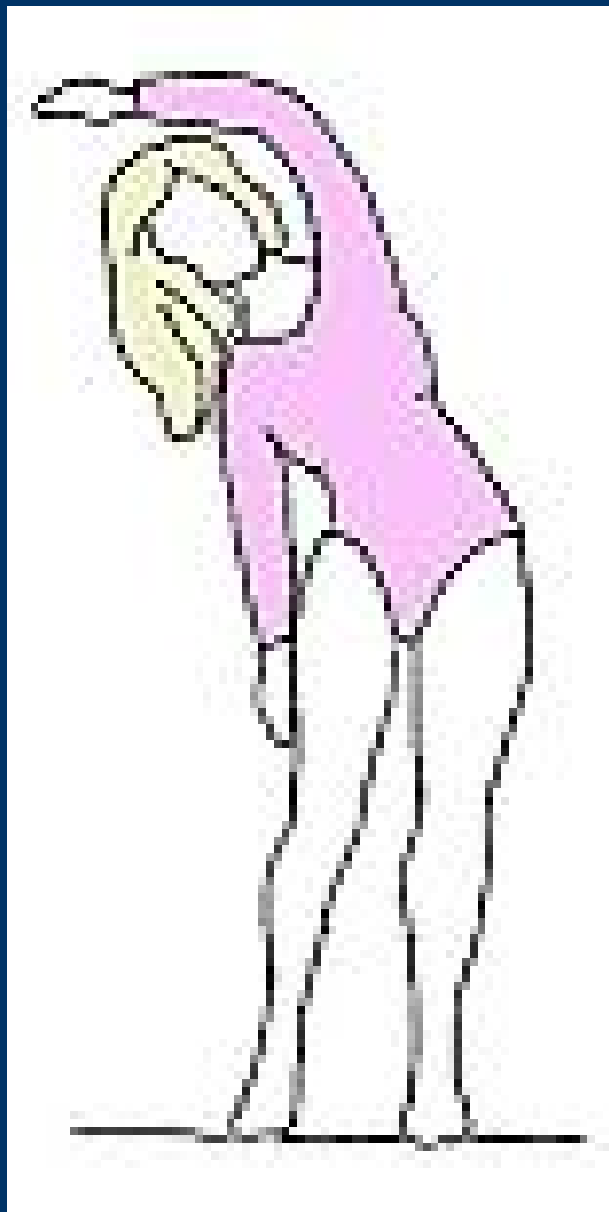


Położ ręce z tyłu głowy i powoli skłaniaj głowę do klatki piersiowej, a następnie tułowia. Wytrzymaj kilka sekund, oddychając normalnie, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Wzmacnianie mięśni brzucha i pośladkowych



Skłony w bok



Pozycja wyjściowa: postawa

wyprostowana, ręce opuszczone
wzdłuż ciała, stopy rozsunięte na
szerokość ramion.

Ćwiczenie: Wykonaj skłon tułowia w
bok, opuszczając jedno ramię w dół,
druga ręka nad głową. Wytrzymaj
kilka sekund w skłonie i powoli
powróć do pozycji wyjściowej.
Powtórz skłon na drugą stronę.

Zasady ogólne ćwiczeń

- Wykonywane ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu.
 - Intensywność ćwiczeń powinna być dostosowana do wydolności ćwiczącego.
 - Ćwiczenia należy wykonywać spokojnie, w równym tempie, oddychając równomiernie.
-
-

- Zalecany czas wykonywania ćwiczeń wynosi 20 minut.
 - Każde ćwiczenie należy powtórzyć 5-10 razy.
 - Ćwiczyć należy w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu.
 - Ćwiczenia wykonujemy na równej powierzchni, najlepiej na niezbyt miękkim materacu
-
-

Masaż jest jedną z najstarszych sztuk medycznych. Pierwsze wzmianki pochodzą już z papirusów egipskich, zaś dokładny opis masażu znajduje się w chińskiej księdze Kung-Fu. W Grecji jak i starożytnym Rzymie był to popularny zabieg zarówno o znaczeniu leczniczym jak i również przyspieszający regenerację po wysiłku fizycznym.

Masaż to zespół różnego rodzaju zabiegów manualnych, które w sposób mechaniczny, poprzez powierzchnie masowanego ciała, działają na skórę, tkankę podskórną, mięśnie, stawy a także pośrednio na układ krążenia, nerwowy oraz nawet na narządy wewnętrzne.

Masaż, jako bodziec mechaniczny, wywołuje w organizmie człowieka liczne zmiany i reakcje o charakterze ogólnym i miejscowym

Wpływ masażu na tkankę skórą:

- Działa kosmetycznie na masowaną część ciała
 - Ujędrnia i uelastycznia skórę
 - Powoduje mechaniczne usuwanie zrogowaciałego naskórka
 - Rozszerza naczynia skórne, przez co poprawia się odżywianie skóry
-
-

Wpływ masażu na tkankę mięśniową:

- Powoduje lepsze odżywienie i dotlenienie mięśni
 - Przygotowuje do wysiłku
 - Przeciwdziała kontuzjom
 - Przyspiesza przemianę materii
 - Zwiększa elastyczność mięśni
 - Przyspiesza regenerację powysiłkową
 - Obniża napięcie mięśniową
-
-

Wpływ masażu na stawy i aparat

więzadłowy:

- Zwiększa się elastyczność i wytrzymałość aparatu więzadłowego,
 - Utrzymuje prawidłową ruchomość stawów,
 - Przygotowuje do wysiłku fizycznego
 - Zwiększa ilość mazi wewnątrzstawowej
 - Powoduje szybsze wchłanianie wysięków i obrzęków
 - Powoduje lepsze odżywienie i dotlenienie stawów
-
-

Wpływ masażu na układ krwionośny i limfatyczny:

- Zwiększa szybkość przepływu krwi i limfy
- Powoduje przyspieszenie pracy serca i zwiększenie siły skurczu mięśnia
- Zwiększa napięcie ścian naczyń krwionośnych
- Likwiduje objawy zastoinowe, szybciej wchłaniają się obrzęki
- Działanie przeciwzakrzepowe
- Lepsze dotlenienie i odżywienie tkanek

Wpływ masażu na układ nerwowy:

- Pomaga, aby cały ustrój zmierzał do normalizacji swoich czynności
 - Poprawia czucie głębokie i powierzchniowe
 - Usprawnia przewodzenie bodźców nerwowych
 - Delikatny masaż działa relaksacyjnie i uspakajająco
 - Mocny masaż działa pobudzająco
-
-

