

Mozgás, pihenés, egészség

A mozgásszervrendszer rendszeres terhelése és annak pozitív következményei

- **Az izomban:**
 - Izomrostok megvastagodnak, megerősödnek – nő az izomtömeg.
 - Dinamikus terhelésektől dúsul az érhálózat – jobb tápanyagellátás.
- **Ínszalagok és tapadási helyeik megerősödnek.**
- **Szívre:**
 - Fokozott mozgás terheli a szívizomzatot is – szívizomrostok megnyúlnak, megvastagodnak.
 - Több vért képes kipumpálni, javul a test vérkeringése.
 - Javul a szövetek tápanyag és oxigén ellátása.
- **Tüdőre:**
 - Légzőfelület növekedés.
 - Légzésszám terhelés hatására kevésbé nő.
 - Egy lélegzetvételnél felvett oxigén mennyisége nő.
- **Tápcsatornára:**
 - Serkenti működését.
 - Tápanyag raktározására hat.
- **Idegrendszerre:**
 - A mozgásszervrendszer irányítója.
 - Folyamatosan fejlődik a mozgás hatására.
- **Immunrendszert erősíti.**

Test és lélek kapcsolata

- „Ép testben ép lélek”
 - Testi és lelki folyamatok szoros kapcsolatban vannak.
- Mozgás levezetheti belső feszültségeinket, oldhatja szorongásainkat.
- Intenzív mozgás „boldogság hormont” szabadít fel.
- Javul az agy vérellátása – hatékonyabb gondolkodás.

A rendszeres mozgás

- Legjobb szabadlevegőn.
- Szinte minden izomcsoportot megmozgat az úszás, futás, evezés, kerékpározás, túrázás, evezés, labdajátékok.
- Napi 1-1,5 óra intenzív mozgás

A pihenés

- **Alvás:**
 - Idegrendszer egészséges működéséhez szükséges.
 - Alvásszükséglet:
 - Egyéni.
 - Az életkorral csökken, de serdülő korban megnövekszik 10-12 óra.
 - Felnőttek: 6-8 óra.
 - Alváshiány:
 - Romlik a teljesítőképeség (testi és szellemi is).
 - Szervezet a pótlásra törekszik.
- **Relaxáció:**
 - Egész test izomzatát ellazító, nyugodt, pihentető állapot.
 - Stressz ellen jó, feszültségoldó.
- Sok **egyéb forma**