

Čo dokáže pravidelné cvičenie.

08.07.2015 Pohyb



V horúcich letných mesiacov odkladáme vrchné časti oblečenia a viac odkrývame to, čo bolo počas roka skryté pod odevom. Pri pohľade do zrkadla vidíme tukové vankúšiky a ochabnuté svaly a nejednu ženu či muža pochyť zúfalstvo. Často potom na poslednú chvíľu skúšajú rôzne rýchle diéty, ktoré ich zbavia vody a zmenšia už aj tak malú svalovú hmotu. Po skončení diéty priberú všetko späť, ešte aj s bonusom.

Ak sa chcete zbaviť nadbytočného tuku a spevniť telo, jediným možným riešením je zmena stravy a pravidelné cvičenie počas celého roka, nielen pár dní či týždňov pred dovolenkou. Stratu tuku a spevnenie postavy však nie je jediným prínosom cvičenia. Ak sa potrebujete motivovať na zdravší život, prečítajte si výber ďalších **8 najlepších dôvodov prečo cvičiť**.

1.Zlepší sa držanie tela.

Správne držanie tela je dôležité a jedným z najlepších spôsobov ako zlepšiť svoj postoj je pravidelné precvičenie svalov stredu tela. Posilňovanie brušných svalov a svalov chrbta pomáha pri bolestiach chrbta a vyrovnáva svalovú nerovnováhu spôsobenú sedavým zamestnaním alebo jednostranným preťažovaním.. Pevný svalový korzet vám zaručí pevné a štíhle telo.

2.Budete mať viac energie.

Ľudia, ktorí pravidelne cvičia, majú viac sily, energie a odolnosti na zvládanie každodenných povinností. Tento pocit zvýšenej energie a vitality pocítite už po pár týždňoch pravidelného cvičenia. Vďaka cvičeniu sa vyplavia endorfíny, ktoré vám zaistia vitalitu a sviežosť počas celého dňa.

3.Pridá vám roky života.

Nie je žiadnym tajomstvom, že zdravý životný štýl vás udrží nažive dlhšie a že celodenné sedenie vás zabíja. Cvičenie tri krát do týždňa po 50 minút vám pridá nielen na dĺžke ale aj na kvalite života.

4.Zlepšuje mozgovú činnosť.

Po dobrom tréningu sa rozjasní vaše myslenie. Zrýchlený krvný obeh dodá vášmu mozgu viac kyslíka a výživy pre jeho bezchybné fungovanie. Viaceré štúdie dokazujú fakt, že ľudia, ktorí pravidelne cvičia, majú lepšiu pamäť, úroveň pozornosti a tiež rýchlejšie reakcie.

5.Zvýši sa vaša sebadôvera.

Budete vyzerat nielen zdravšie, ale aj mladšie, pružnejšie. Zvýši sa vaša sebadôvera, sebaúcta, zlepši sa vnímanie vlastného tela. Toto vás dokáže posunúť v spoločenskom, ale aj pracovnom rebríčku.

6.Zlepší sa kvalita spánku.

Jednou z najdôležitejších vecí, ktoré môžete urobiť pre svoje zdravie, je zaistiť si kvalitný nočný spánok. V spánku sa telo regeneruje a zotavuje, obnovuje sa energia.

7.Udrzuje a buduje kvalitu kostí a kĺbov.

Najlepší spôsob ako si udržať pevné kosti, silné a ohybné kĺby, je cvičenie proti odporu. Pravidelné posilňovanie slúži ako prevencia osteoporózy, znižuje sa riziko zlomenín a pádov vo vyššom veku. Primerane zaťažované kosti sú celkovo hustejšie a kĺby pevnejšie a mobilnejšie.

8.Robí nás šťastnejšími.

Cvičenie spôsobí že budete oveľa šťastnejší. Nie je to len o zvýšení endorfínov krvi, ale pravidelné cvičenie vám skutočne môže zlepšiť život v mnohých smeroch. Všetko čo preto musíte urobiť, je vytvoriť si zvyk pravidelne cvičiť. Ak to dokážete, začnú sa vo vašom živote diať úžasné zmeny, nehovoriac o pocite ktorý zo seba budete mať.

Prajem vám veľa úspechov a vnútornej sily na vašej ceste.



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.