

Ćwiczy czy chorowa ? [viagra soft tabs](#) [viagra gegenanzeigen](#) argaiv1530

[compare side effects cialis](#) [buy cialis online without prescription](#) [cialis daily online](#) [cialis online discount](#) [lis dosage dose](#) [cialis online safe](#) [tadalafil 10mg tablets](#) [cialis brands](#) [fast shipping cialis](#) [buy cialis online without prescription](#) [cialis discount coupon](#) [mouth dissolving generic cialis](#) [buy cialis lilly](#)
argaiv1233

Współczesna cywilizacja oprócz dobrodziejstw związanych z postępem naukowo-technicznym jest przyczyną zjawisk ujemnie wpływających na stan zdrowia człowieka, a tym samym na skrócenie średniej wieku życia. Analizy naukowe przewidują, że przeciwnie do tego, średnia wieku człowieka może wynosić 120 lat. Obecnie wynosi około 70 lat.

Do niekorzystnych dla organizmu człowieka czynników należy zaliczyć zanieczyszczenia powietrza, wody, gleby i żywności. Za główną przyczynę powstawania wielu chorób uznano nieprawidłowe żywienie i brak aktywności fizycznej. Współczesny człowiek ograniczy, aktywność fizyczną nie zmniejszając kaloryczności pożywienia, co sprzyja otyłości, upośledza krążenie krwi, osłabia odporność i miąższość.

Aktywność fizyczna jest czynnikiem wpływającym pozytywnie na stan zdrowia. Dotyczy to w szczególności:

1. schorzeń układu krążenia (40 % populacji w krajach wysoko rozwiniętych),
2. osteoporozy,
3. wad postawy i skrzywień kręgosłupa (80 % populacji dorosłych),
4. problemów z ograniczeniem ruchu w stawach.

Ćwiczenia ruchowe powodują zwiększenie masy mięśniowej, wzmocnienie mięśni grzbietu i brzucha, są również tym samym utrzymaniu w dobrej formie kręgosłupa.

Aktywność fizyczna jest jedyną metodą zapobiegania i hamowania rozwoju procesów zwyrodnieniowych.

Na pytanie "Ćwiczy czy chorować?" odpowiedzieli sobie mieszkańcy Lisewa. Zdają oni sobie sprawę z dobrodziejstw jakie niesie dla zdrowia aktywność fizyczna w każdym wieku.

Już od czterech lat istnieje w Lisewie sekcja aerobiku. W ćwiczeniach uczestniczą mieszkańcy w przedziale wiekowym od 15 do 60 lat. Sekcja odbywa się dwa razy w tygodniu po jednej godzinie. Oprócz ćwiczeń, w sali gimnastycznej co pewien czas grupa wyjeżdża na krytą pływalnię do Świecia.

Takie podejście do problemu zdrowia i aktywności jest godne naśladowania, a dobra kondycja fizyczna i psychiczna uczestników zajęć sportowych może być zachętą... dla innych, którzy są... na razie obserwatorami.

Aleksandra Uchacz

[Fotografie](#)