

Ćwiczyć czy chorować ? [compare side effects cialis](#) [generica cialis](#) [cialis pills discussion](#) [cialis online canadian pharmacy](#)
[order cialis online not fake](#)
[cialis pills online](#)
argaiv1482

[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 postępowaniem naukowo-technicznym jest przyczyną zjawisk ujemnie wpływających na stan zdrowia człowieka, a tym samym na skrócenie średniej wieku życia. Analizy naukowe przewidują, że przeciętna długość życia 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 ograniczył aktywność fizyczną nie zmniejszając kaloryczności pożywienia, co sprzyja otyłości, upośledza

Aerobik

Wpisany przez Administrator
czwartek, 13 stycznia 2011 13:17

krążenie krwi, osłabia ścięgna i mięśnie.

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, służąc tym samym utrzymaniu w dobrej formie kręgosłupa. Aktywność fizyczna jest jedyną metodą zapobiegania i hamowania rozwoju procesów zwyrodnieniowych.

Na pytanie "ćwiczyć 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 istnieją w Lisewie zajęcia aerobiku. W ćwiczeniach uczestniczą mieszkanki w przedziale wiekowym od 15 do 60 lat. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu po jednej godzinie. Oprócz ćwiczeń w sali gimnastycznej co pewien czas grupa wyjeżdża na krytą pływalnię do Świecia.

Aerobik

Wpisany przez Administrator
czwartek, 13 stycznia 2011 13:17

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](#)