

ΑΘΛΗΣΗ



Τα οφέλη που προσφέρει η τακτική άσκηση στην υγεία των ανθρώπων και στην καλή , σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού είναι πολλά .

- **Πεπτικό Σύστημα**

Οι πάσχοντες από σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου μπορεί να επωφεληθούν και να ανακουφιστούν από την τακτική σωματική άσκηση .Η γυμναστική συντελεί στην κινητικότητα του εντέρου, ανακουφίζει το πεπτικό σύστημα από τα αέρια και την δυσκοιλιότητα, αλλά η έντονη σωματική άσκηση μπορεί να επιδεινώσει την διάρροια. Επίσης έχει θετική επίδραση στο νευρικό και ορμονικό σύστημα, που επηρεάζουν το πεπτικό σύστημα. Επιπλέον , η

άσκηση μειώνει τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα και αυξάνει την ευαισθησία της. Η δράση της ινσουλίνης είναι πολύ σημαντική για την υγεία, αφού σχετίζεται με το μεταβολικό σύνδρομο και με την παχυσαρκία.

- ***Κυκλοφορικό Σύστημα***

Η άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Η καρδιά «δυναμώνει», παρατηρείται αύξηση στο μέγεθος του μυοκαρδίου και, επομένως, αντλείται περισσότερο αίμα σε κάθε παλμό. Η αερόβια άσκηση (περπάτημα, ενισχύει τη λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφοριακού συστήματος, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι, η επίδραση του κρύου νερού ευνοεί την αιμάτωση των ιστών και τονώνει την καρδιά και το κυκλοφορικό.) είναι η αποτελεσματικότερη μορφή άσκησης για τη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος, αφού αυξάνει την καρδιακή παροχή και τον όγκο παλμού, μειώνει την καρδιακή συχνότητα και την αρτηριακή πίεση.

- ***Αναπνευστικό Σύστημα***

Το αναπνευστικό σύστημα είναι υπεύθυνο για την πρόσληψη οξυγόνου και την αποβολή του διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα. Η άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος, μέσω της

βελτίωσης του πνευμονικού αερισμού. Στα άτομα που ασκούνται συστηματικά, ο αναπνεόμενος όγκος αέρα είναι μεγαλύτερος και η συχνότητα αναπνοών μικρότερη από τα άτομα που δεν γυμνάζονται.



- ***Ερειστικό Σύστημα***

Μία από τις σημαντικότερες ασθένειες, η οποία εμφανίζεται συνήθως σε γυναίκες κυρίως μετά την εμμηνόπαυση, είναι η οστεοπόρωση. Ο ρόλος της άσκησης είναι πολύ σημαντικός στον τομέα της πρόληψης και της αντιμετώπισης της οστεοπόρωσης. Όσον αφορά στον τομέα της πρόληψης, η άσκηση συμβάλλει στην αποφυγή ή την καθυστέρηση της εμφάνισης της οστεοπόρωσης, μέσω της μεγιστοποίησης της οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της παιδικής και

εφηβικής ηλικίας. Επίσης , διάφορες μορφές άσκησης είναι αποτελεσματικές και για την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης, μειώνοντας τον ρυθμό απώλειας της οστικής μάζας.

- ***Μυϊκό Σύστημα***

Η άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης , βοηθά στην πρόληψη και μειώνει τον κίνδυνο των τραυματισμών στους μυς και στις αρθρώσεις . Ενισχύει τη διαδικασία ανάπτυξης του σώματος κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Επίσης συμβάλλει στη δημιουργία σωστής στάσης του σώματος .

- ***Νευρικό Σύστημα***

Το ήπιο περπάτημα , μπορεί να ενισχύσει τη συνδεσιμότητα σημαντικών κυκλωμάτων του εγκεφάλου, να αντιμετωπίσει την έκπτωση των εγκεφαλικών λειτουργιών που σχετίζονται με τη γήρανση, αλλά και να αυξήσει την απόδοση σε διάφορες γνωστικές ασκήσεις.

