Dużo mówi się o potrzebie aktywności fizycznej. Wszyscy wiemy, że jest to ważne, jednak tak naprawdę nie wiele osób stara się regularnie wykonywać ruch.

W XXI. wieku większość ludzi jest zatrwożonych najbliższymi celami: praca, szkoła, rodzina, obowiązki. Przez tempo naszego życia, stres, niezorganizowanie czasu nie znajdujemy czasu lub chęci na uprawianie sportu. Czy może być to spowodowane brakiem odpowiedniej motywacji? Zastanówmy się zatem dlaczego aktywność fizyczna jest tak ważna.

Jednym z zalet aktywności fizycznej jest poprawa naszego samopoczucia. Ruch pobudza wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia, powodujących, że jesteśmy bardziej uśmiechnięci i radośni. Sport może naładować nas pozytywną energią, wpływając na wzrost energii życiowej, a także chęci do działania. Również zmniejsza on napięcie i stres, więc trochę ćwiczeń może spowodować rozładowanie negatywnych emocji i podejście do naszych problemów w inny sposób.

Częstą przyczyną, uprawiania sportu jest chęć polepszenia naszej figury. Regularna aktywność fizyczna skutkuje poprawą wyglądu sylwetki. Podczas niej spalamy tkankę tłuszczową i nabieramy mięśni, rzeźbiąc nasze ciało.

Warto profilaktycznie wykonywać ruch, gdyż w dużej mierze wpływa on na nasze zdrowie. Powoduje wzrost odporności i poprawę metabolizmu. Regularne ćwiczenia skutkują także obniżeniem ciśnienia tętniczego.

Częsta aktywności fizyczna zwiększa wydolność organizmu, dzięki czemu poprawiamy naszą kondycję i jesteśmy w stanie wykonać większy wysiłek fizyczny. Warto czasem poćwiczyć, by przykładowo nasze poranne biegnięcie na autobus nie sprawiało nam wielkiej trudności :).

Uprawianie sportu, spacery, jazda na rowerze, czy wykonywanie wielu innych czynności, zwiększających aktywność fizyczną, nie tylko może wpłynąć pozytywnie na nasze zdrowie czy samopoczucie, ale także jest możliwe, że będzie sprawiać nam przyjemność lub stanie się naszą pasją. Może nawet będziemy oczekiwać cały dzień, by móc zrobić coś niosącego nam radość.

Podsumowując, rekreacyjny ruch może przynieść nam same korzyści. Warto, więc tak zorganizować swój czas, by mimo wszystkich obowiązków, zwiększyć swoją aktywność fizyczną :).