

A sportolás kedvező hatásai

Minden olyan tevékenység, amikor mozgunk, jótékony hatással van a szervezetünkre. Akármilyen mozgásról van szó, lehet otthoni tevékenység, például kertészkedés, kutyasétáltatás vagy rendszeres sport, egészségünk megőrzésében nagy szerepet játszik. Jobban fogunk tőle aludni, frissebben ébredünk, élénkebbek leszünk, és tartósabban tudunk koncentrálni. A stresszes mindennapjainkba beütemezett egy-két óra sport segíthet a különböző lelki feszültségek kivédésében, és boldogságérzetet okozhat. Fontos, hogy mindig életkorunknak, egészségi és edzettségi állapotunknak megfelelő mozgást válasszunk, máskülönben előfordulhat, hogy megsérülünk, vagy túlterheljük a szervezetünket. Szakemberek véleménye szerint a fejlődésben lévő, fiatal szervezetnek legkevesebb napi 1 órányi, a felnőtteknek hetente legalább 3 alkalommal 30-45 percnyi mozgásra van szüksége. Ha sikerült választanunk, akár egyéni rekordokat is felállíthatunk benne, és ahogy telik az idő, önbizalmat adhat, és örömet okozhat azok megdöntése. A rendszeres edzés hatására megerősödnek izmaink, és ezzel csontjaink is védettekké válhatnak a sérülésekkel szemben. Az ízületi fájdalom és merevség csökken, hajlékonyabbá válunk. Az elhízás megelőzésében is segít a testmozgás, hiszen elégnék a felesleges kalóriák, így azok nem rakódnak le a szervezetben. A vérben található HDL (védő) koleszterinszintje nő, míg az LDL (károsító) koleszterinszintje csökken. Fokozza a vérkeringést, az izzadás pedig lehetővé teszi, hogy a méreganyagok a bőrünkön keresztül távozzanak. A rendszeres izommunka hatására a bőr alatti zsírréteg eltűnik, bőrünk megfeszül, kisimul, külsőnk ezzel sportos formát mutat. Sok szervünkre jótékony hatással van a fizikai aktivitás, például nő a tüdőkapacitás, a szívizom megerősödik, ritkább lesz a szív- és érrendszeri megbetegedés. Csökken a magas vérnyomás kialakulásának veszélye. Rendszeresen végzett testmozgással megelőzhető és kordában tartható a 2-es típusú cukorbetegség is.

Néhány hónapja kezdtem el sportolni, röplabdázni. Eleinte az edzésekről fáradtan, izomlással érkeztem haza, de mára ez elmúlt. Sport után egészségesnek, elégedettnek és nyugodtnak érzem magam. Hetente háromszor kerül sor erre, az egész napos tanulás után nagyon jólesik. Sajnos most az online tanítás miatt az edzések elmaradnak, de így sem hagyom ki a testmozgást. Szüleimmel együtt szívesen tollaslabdázom és kerékpározom, barátaimmal pedig focizom. Mindegyik sporttevékenység után erősebbnek, fittebbnek érzem magam, és az étvágyam is jobb tőlük.

Szeretnék biztatni mindenkit sportolásra. Egyedül is jólesik, de ha már találunk - a bizonyos mozgásforma végzéséhez - társat, nagyon jó kikapcsolódást tud nyújtani. Nem szabad a

kezdeti nehézségektől megijedni, ehelyett inkább bátran el kell kezdeni és a fejlődésre összpontosítani.

Mórocz Áron, 6.b

Zalaegerszegi Liszt Ferenc Általános Iskola