

Drugi z najlepszych lekarzy na świecie - ĆWICZENIA

“Ruch to życie, a bezruch to śmierć”

Filozof francuski Pascal (1623-1662 r.)

“Ćwiczenia wzmacniają, a nieczynność osłabia ciało”

Hipokrates (460-375 r. p.n.e.)

“Panta rhei”

Heraklit z Efezu (540-480 r. p.n.e.)

Wszystkie procesy w naszym ciele zależą od ruchu – krew krąży do tkanek i z powrotem, następuje wymiana płynów, impulsy nerwowe nieustannie przemieszczają się między mózgiem a ciałem, powietrze wnika do płuc i jest wydychane, a treść pokarmowa przemieszcza się przez jelita.

Ruch aktywizuje i wspiera te procesy. Gdy pozostajemy w bezruchu, organizm musi samodzielnie dostarczać substancje odżywcze, usuwać metabolity, oczyszczać krew i transportować treść pokarmową.

Nasz organizm podlega stałej adaptacji. Gdy ograniczamy aktywność, układ wewnętrzny zwalnia i stopniowo traci swoje rezerwy. Z kolei ruch pobudza pracę narządów i całego organizmu, zwiększając jego wydolność. Tylko wyjście poza strefę komfortu prowadzi do adaptacyjnych zmian – poprawy krążenia, wydolności, odpływu chłonki oraz perystaltyki jelit.

Dlatego codzienna aktywność fizyczna o umiarkowanym natężeniu, uzupełniona okresowymi intensywniejszymi wysiłkami, przyczynia się do zwiększenia rezerw organizmu. To kluczowy czynnik determinujący naszą odporność na choroby, urazy i stres. Gdy posiadamy odpowiednie rezerwy, organizm utrzymuje homeostazę. Ich brak prowadzi natomiast do osłabienia i rozwoju chorób.