

ΟΦΕΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

1. Μείωση και διατήρηση βάρους
2. Μείωση καρδιακών νοσημάτων
3. Βελτίωση ψυχικής διάθεσης
4. Αύξηση αντοχής και μυικής δύναμης
5. Εύκολος και βαθύς ύπνος
6. Μείωση άγχους και κατάθλιψης

ΜΕΙΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Η Φυσική δραστηριότητα

- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης πρόωρου θανάτου
- Χρόνιων ασθενειών (διαβήτης,στεφανιαία νόσος)
- Μείωση σωματικού βάρους και λίπους

ΜΕΙΩΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

-Μη τροποποιήσιμα

Ηλικία

Φύλο

Κληρονομικό ιστορικό

-Τροποποιήσιμα

Κάπνισμα

Παχυσαρκία

Καθιστική ζωή

Αρτηριακή υπέρταση

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Η Άσκηση όσον αφορά την ψυχική διάθεση συμβάλλει :

- Αυτοικανοποίηση
- Υγιές προφίλ ψυχικής διάθεσης
- Καταπολέμηση άγχους και κατάθλιψης

ΜΕΙΩΣΗ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Συμπτώματα

- Αυξημένη συχνότητα
- Μυική ένταση
- Στομαχικές διαταραχές

ΑΥΞΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΜΥΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Η Αύξηση αντοχής και μυικής δύναμης αναπτύσσεται με :

- Αναερόβιες ασκήσεις
- Διατάσεις (ασκήσεις ευκαμψίας)

ΕΥΚΟΛΟΣ ΚΑΙ ΒΑΘΥΣ ΥΠΝΟΣ

Η Σωματική δραστηριότητα παράγει :

- Διεργαιτικές ορμόνες
- Κούραση σώματος
- Χαλάρωση σώματος