

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA...

1. jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia
2. silnie stymuluje rozwój fizyczny na wszystkich etapach życia człowieka
3. jest kluczowa w prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży
4. wspiera zdrowie i pogodę ducha seniorów, powinna być dopasowana do ich potrzeb i możliwości
5. zwiększa objętość i sprężystość mięśni i całego aparatu ruchu
6. stymuluje układ krążenia i oddechowy do rozwoju i prawidłowego funkcjonowania
7. stymuluje odporność organizmu i prawidłową przemianę materii
8. zapobiega nadmiernej masie ciała
9. wyrównuje wady wywołane długotrwałym siedzeniem i pozycjami biernymi
10. na świeżym powietrzu zwiększa fotokonwersję skórnej witaminy D

Opracowano na podstawie: "Rola aktywności fizycznej i różnych form treningu prozdrowotnego w działaniach na rzecz walki z nadwagą i otyłością. Konsekwencje braku ruchu." Anna Kopiczko 2022

