

# HARTOWANIE ORGANIZMU CZŁOWIEKA

SPOSOBY NA HARTOWANIE ORGANIZMU CZŁOWIEKA

## 7. GRY I ZABAWY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.

PRZEBYWANIE DZIECI NA ŚWIEŻYM POWIETRZU WPŁYWA KORZYSTNIE NA ICH ROZWÓJ ORGANIZMU. POŁĄCZONE Z RUCHEM POZWALA NA ROZŁADOWANIE ENERGII WEWNĘTRZNEJ. DZIECI W TRAKCIE GIER I ZABAW MAJĄ KONTAKT Z RÓWIEŚNIKAMI, TWORZĄ GRUPY ORAZ RYWALIZUJĄ ZE SOBĄ. KAŻDE ZAANGAŻOWANIE DZIECI W GRĘ LUB ZABAWĘ MA POZYTYWNY WPŁYW NA ICH ROZWÓJ OSOBOWOŚCI. UCZY WSPÓLDZIAŁANIA W GRUPIE, WYZWALA CHEĆ WALKI, POZWALA NA ŚWIADOME PRZEŻYWANIE ZWYCIĘSTW I GODNE PRZYJMOWANIE PORAŻEK.

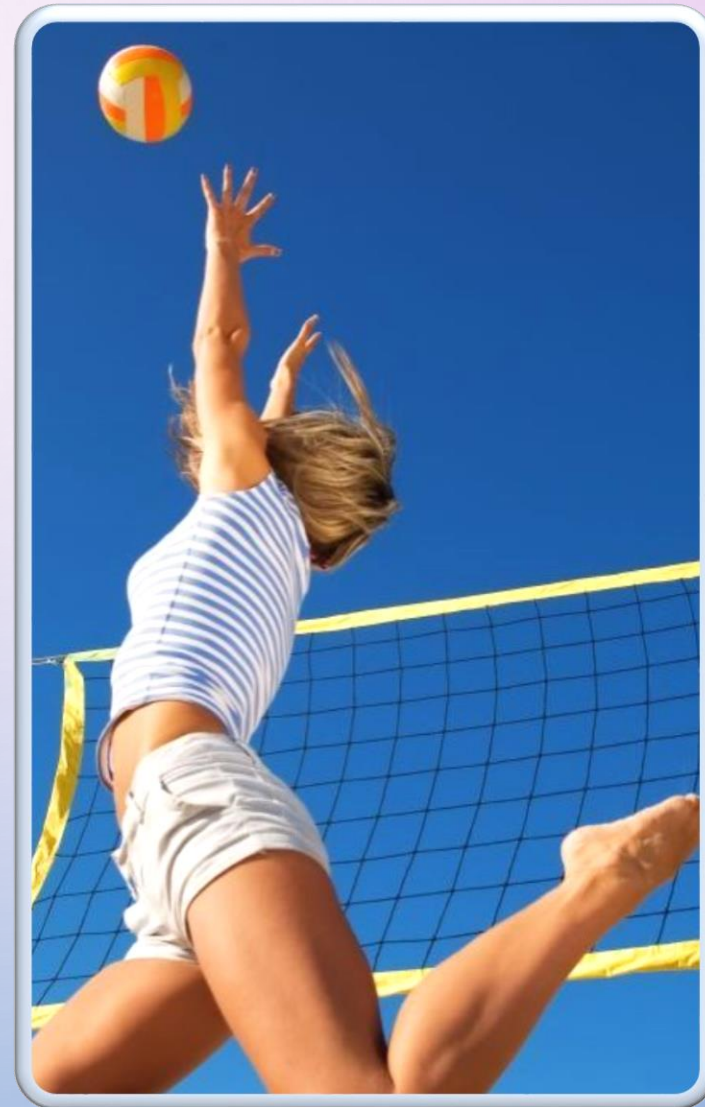


## 8. SIATKÓWKA.

PIŁKA SIATKOWA JEST JEDNĄ Z NAJCIEKAWSZYCH I MASOWO UPRAWIANYCH GIER ZESPOŁOWYCH W POLSCE. JEJ BARDZO WAŻNĄ ZALETĄ JEST WPŁYW NA WSZECHSTRONNĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ.

GŁÓWNĄ CECHĄ SIATKÓWKI JEST ZESPOŁOWOŚĆ.

SIATKÓWKA WPŁYWA KORZYSTNIE NA KRAŻENIE W ORGANIZMIE , SPALA KALORIE I WYSMUKLA SYLWETKĘ.



## 9. PŁYWANIE.

JEST TRENINGIEM AEROBOWYM, CZYLI TAKIM, PODCZAS KTÓREGO MIĘŚNIE OTRZYMUJĄ DUŻĄ DAWKĘ TLENU NIEZBĘDNEGO DO SPALANIA ZAPASÓW ENERGII. DLATEGO TAKI RODZAJ SPORTU JEST NAJSKUTECZNIEJSZY W WALCE Z NADWAGĄ. PŁYWANIE MA TEŻ INNE ZALETY – ODCIĄŻA KRĘGOSŁUP, ANGAŻUJE WSZYSTKIE GRUPY MIĘŚNI I MODELUJE SYLWETKĘ.



# 10. JAZDA NA ROWERZE.



JAKIE OSOBISTE KORZYŚCI MOŻNA CZERPAĆ Z PEDAŁOWANIA:

- CZAS
- SZCZĘŚCIE I ENDORFINY
- ZAOSZCZĘDZONE PIENIĄDZE
- LEPSZE ZDROWIE
- KONDYCJA I SYLWETKA
- MNIEJ WDYCHANYCH SPALIN

# 11. TANIEC.

CO DAJE TANIEC:

- UELASTYCZNIŁA CIAŁO, UCZY PRAWIDŁOWEJ POSTAWY
- POPRAWIA NASTRÓJ I DODAJE ENERGII
- WYRABIA MIĘŚNIE – KSZTAŁTUJE NOGI
- REDUKUJE STRES I ZMNIĘJSZA NAPIĘCIE NERWOWE
- USPRAWNIA KOORDYNACJĘ RUCHOWĄ I POPRAWIA KONDYCJĘ – OCZYWIŚCIE JEŚLI TRENUJEMY REGULARNIE
- POWODUJE WZROST ŚWIADOMOŚCI WŁASNEGO CIAŁA
- JAK KAŻDA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – POZYTYWNI WPLYWA NA ZDROWIE OGÓLNE



## 12.BIEGANIE.



CO NAM DAJE BIEGANIE:

- PODNOSI WYTRZYMAŁOŚĆ
- DOTLENIA MÓZG
- ZMIENIA PUNKT WIDZENIA
- PRZECIWDZIAŁA DEPRESJI

## 13. SPORTY ZIMOWE

SPORTY ZIMOWE DAJĄ NAM NIEPOWTARZALNĄ MOŻLIWOŚĆ POPRAWY KONDYCJI, POPRAWY KRAŻENIA, POGŁĘBIENIA ODDECHU I POPRZEZ POZYTYWNE EMOCJE POPRAWĘ SAMOPOCZUCIA. SPORTY ZIMOWE DAJĄ NAM WYTCHNIENIE OD NAUKI I PRACY W OKRESIE KIEDY AURA NIE NASTRAJA PRZEZ ZIMNO I KRÓTKIE DNI NAJBARDZIEJ POZYTYWNE. SPORT W ZIMIE TO NAPRAWDĘ WAŻNY ELEMENT W ZDROWYM ŻYCIU. NARTY, SNOWBOARD, ŁYŻWY CZY SANKI, NIEZALEŻNIE CO WYBIERZEMY, DADZĄ NAM PRZYPLÝW POZYTYWNEJ ENERGII.





## 14. KĄPIEL W ZIMNEJ WODZIE.



KĄPIEL MORSÓW TO POWOLNE ZANURZENIE I PRZEBYWANIE W WODZIE OD 3 DO 5 MINUT. OSOBA ZAŻYWAJĄCA ZIMNEJ KĄPIELI POWINNA MIEĆ WODĘ SIĘGAJĄCĄ JEDYNIĘ DO PASA. JEDYNE, CO JEST NIEZBĘDNE, ABY MÓC WEJŚĆ DO LODOWATEJ WODY, TO DOBRA, KILKUMINUTOWA ROZGRZEWKA.

KĄPIEL W ZIMNEJ WODZIE:

- HARTUJE CIAŁO,
- POPRAWIA PRACĘ UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO,
- ZWIĘKSZA UKRWIENIE SKÓRY,
- ZWIĘKSZA ODPORNOŚĆ.

# 15. SIŁOWNIA.

NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI REGULARNYCH ĆWICZEŃ, TO:

- ZWIĘKSZONA WYDOLNOŚĆ SERCA
- SPRAWNIEJSZE ODDYCHANIE
- WZMOCNIONY SYSTEM NACZYNIOWY
- ZWIĘKSZONA SIŁA I WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNI
- ZWIĘKSZONA GĘSTOŚĆ KOŚCI
- WIĘKSZA ELASTYCZNOŚĆ STAWÓW
- LEPSZE FUNKCJONOWANIE JELIT
- RÓWNOWAGA DLA PSYCHIKI

ĆWICZENIA POZWALAJĄ ZDOBYĆ PEWNOŚĆ SIEBIE. JESTEŚMY BARDZIEJ OTWARCI NA KONTAKTY Z INNYM LUDŹMI. MOŻNA UPRAWIAĆ SPORT W TOWARZYSTWIE LUB W SAMOTNOŚCI.

