WF.25-30.05.2020

**TEMAT; REKREACJA RUCHOWA**

Słowo "rekreacja" pochodzi od łacińskiego "rec reo", co oznacza "odnawiać", "ożywiać", "pokrzepiać". Definiując pojęcie rekreacji ruchowej mam na myśli dobrowolne, masowe lub indywidualne uczestnictwo w kulturze fizycznej podejmowanie w czasie wolnym od obowiązków zawodowych. Podstawowym środkiem jest aktywność ruchowa. Ma ona korzystnie wpływać na sprawność motoryczną człowieka, jego wygląd zewnętrzny jako wartości estetycznej ciała i w konsekwencji pozytywnie oddziaływać na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem zdrowego stylu życia. Brak ruchu ujemnie wpływa na organizm. Powoduje między innymi osłabienie siły mięśniowej, obniżenia sprawności i odporności organizmu, zmiany zwyrodnieniowe w układzie szkieletowym, przyspiesza proces szybszego starzenia.

Rekreacja ruchowa to nie tylko ćwiczenia na sali gimnastycznej. To wędrówki piesze, spływy kajakowe, jazda na rowerze, uprawianie narciarstwa śladowego i zjazdowego, jazda na łyżwach, gra w tenisa i pong – ponga. To także spotkania towarzyskie z przyjaciółmi i znajomymi połączone z aktywnością ruchową.

Cele jakie stawia przed sobą rekreacja ruchowa to między innymi:

* Zaspokajanie potrzeb ruchowych niezbędnych dla zdrowia.
* Poprawa, utrzymanie i budowanie sprawności i wydolności fizycznej
* Osiąganie przyjemności i zadowolenie z wysiłku fizycznego

Nie należy zapominać, że wysiłek fizyczny ma pozytywny wpływ na sferę poznawczą i emocjonalną człowiek

Formy rekreacji ruchowej, które możemy uprawiać podczas pandemii koronawirusa:

-jazda na rowerze

-nordic walking

-bieganie

**Temat: Jazda na rowerze i jej wpływ na nasze zdrowie.**

W obecnym czasie pandemii nie każda forma ruchu jest dozwolona, ale możemy jeżdzić na rowerze, dlatego zachęcam Was do tej formy aktywności.

**Rower to jeden z najbardziej uniwersalnych środków transportu.** Jednak największą korzyścią jaką odniesiemy z regularnej jazdy na rowerze jest poprawa kondycji i stanu naszego zdrowia. Możemy dużo dokładniej poznać otoczenie ,w którym się poruszamy zatrzymując się wszędzie tam, gdzie mamy na to ochotę.

## Jazda na rowerze – jaki ma wpływ na zdrowie?

* Jazda na rowerze bez wątpienia ma wiele wspólnego z dolegliwościami, na które cierpią osoby z większą masą oraz te, które wykazują się bardzo małą aktywnością fizyczną. Najczęstszym borykają się one z bólami pleców wynikającymi z siedzącego trybu życia, oraz niewłaściwie przegotowanemu pod kątem ergonomii stanowiska pracy. Warto również jeździć rowerem do pracy.
* Ciągłe napięcie i stres też nie pomagają na nasz kręgosłup. Czy w takim wypadku jazda na rowerze jest zdrowa? Jeśli mamy odpowiednio [wygodne siodełko](https://www.centrumrowerowe.pl/czesci/siodelka-rowerowe/) i chwyty, a nasza pozycja na nim została ustawiona przez wykwalifikowanego pracownika sklepu, to możemy mieć pewność, że będzie on zdrowy dla naszego kręgosłupa.
* Dodatkowym atutem przemawiającym za tym, aby osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z aktywnością fizyczną sięgnęły w pierwszej kolejności po rower to fakt, że jazda na nim jest bezpieczna dla stawów kolanowych.

**Co jeszcze daje nam jazda na rowerze?**

Pod wpływem regularnych przejażdżek poprawiamy naszą kondycję i wzmocnimy nasze mięśnie. Najszybciej rozwiną się mięśnie czworogłowe ud, trójgłowe łydki i pośladki.

Ponadto:

* zwiększy się pojemność płuc,
* krew będzie lepiej dotleniona,
* zwiększy się pojemność wyrzutowa serca oraz jego objętość,
* spadnie tętno spoczynkowe.

To wszystko składa się w jedną całość powodując że nasz organizm stanie się bardziej wydajny, a my poczujemy się zdrowsi, pełni energii do pracy i codziennych obowiązków, a także bardziej uśmiechnięci.

**Efekty jazdy na rowerze**

Podczas samej jazdy podnosi się poziom endorfin, czyli grupy hormonów peptydowych odpowiedzialnych za dobre samopoczucie i radość. Odsuwają w czasie pojawienie się zmęczenia i bólów mięśni, dzięki czemu dłużej możemy cieszyć się aktywnością na rowerze. Sama jazda pozwala w znacznym stopniu zwalczyć stres i się zrelaksować. Dotleniony mózg znacznie łatwiej radzi sobie ze stresem i pozwala znaleźć rozwiązania problemów na które normalnie byśmy nie wpadli. Ponadto dobrze zaplanowane trasy rowerowe pozwolą cieszyć się pięknymi widokami natury.

**Temat: Ćwiczenia w domu .**

Jeśli pogoda nie sprzyja aby jeździć na rowerze to zachęcam do aktywności w domu. Przesyłam link do ćwiczeń w domu .Otwórz okno załóż wygodny strój i zaczynamy.

<https://www.youtube.com/watch?v=s7PPhjgVU2k>