



SPORUN HAYATIMIZDAKİ ÖNEMİ





SPORUN HAYATIMIZDAKİ ÖNEMİ

Sağlıklı bir vücuda sahip olmanın yolu spor yapmaktan geçer. Spor yapmak, doğru ve yeterli miktarda solunum yapabilme yetisini güçlendirir. Spor sırasında terlenmesi sonucunda vücut toksinlerinden arınır. Spor yaparak yaşlılık etkilerinin çok daha az hissedilir olması sağlanabilir. Spor sonucunda cilde ve saç derisine kan pompalanarak cilt daha genç ve sağlıklı bir görünüm kazanır. Spor yapan insanların metabolizması daha güçlü olur, daha zor hastalanır ve daha hızlı iyileşme gösterirler. Spor yapan insanın beslenme dengesi de düzelir. Buna istinaden şişmansa kilo verir, zayıfsa kilo alır. Bilinen en sağlıklı kilo alma ve kilo verme yöntemi spordur. Çok çeşitli spor dalları içerisinde başkalarıyla birlikte yapılan saha tercih edilendir. Tek başına yapılan spor yapmak için kendini zorlamak pek çok insana güç gelir. Oysa tenis, voleybol, basketbol gibi başkalarıyla oynana oyunlara ya da bir jimnastik kulübünde toplu halde yapılan çalışmalara katılmak kolaydır. Ayrıca bu yoldan kişi toplumsal çevresini genişletme yeni ilişkiler kurma ve birlikte spor yapacak arkadaşlar edinme olanağı da bulur. Spor yapan bir insan formunu geliştirdikçe kendine güveni artar.

Spor yapmak kalbin ve akciğerlerin daha iyi çalışmasını sağlar. Spor yapmak solunum organlarını ve kasları kuvvetlendirir. Spor vücudun erken yaşlanmasını önler.

SPOR YAPMANIN FAYDALARI

- Kasları güçlendirir.
- Vücut dayanıklılığını artırır, esneklik verir.
- Kemikleri güçlendirir ve kemik yoğunluğunun artmasını sağlar.
- Vücut enerjisinin artmasını sağlar, zindelik verir.
- Kilonuzu dengede tutmanızı sağlar ve eklemlere binen yükü azaltır.
- Depresyonu ve kaygıyı engeller.
- Uykuyu düzenler. Rahat ve derin bir uyku sağlar.
- Kalp hastalıklarını önler.
- Tansiyonu düzenler. Yüksek kolesterol riskini azaltır.
- Daha kaliteli bir yaşam sunar.