

PROSPĚŠNOST CVIČENÍ

Zlepšuje duševní zdraví



Cvičení zlepšuje duševní zdraví, protože redukuje stres, úzkost, a dokonce může pomoci překonat depresi.

Je prevencí onemocnění kostí



Cvičení posiluje kosti a udržuje je v dobrém stavu. Předchází se tím různým onemocněním, jako jsou onemocnění kloubů nebo řídnutí kostí.

Působí relaxačně



Cvičení je dobrou relaxací po náročných dnech v práci či ve škole. Mozek produkuje při cvičení endorfiny, které nám pomáhají uvolnit se a cítit se příjemně.

Je prevencí srdečních onemocnění



Fyzické cvičení rovněž zmenšuje riziko onemocnění srdce a oběhového systému. Snižuje cholesterol, zlepšuje činnost srdce, zlepšuje průtok krve i absorpci kyslíku ve svazech.