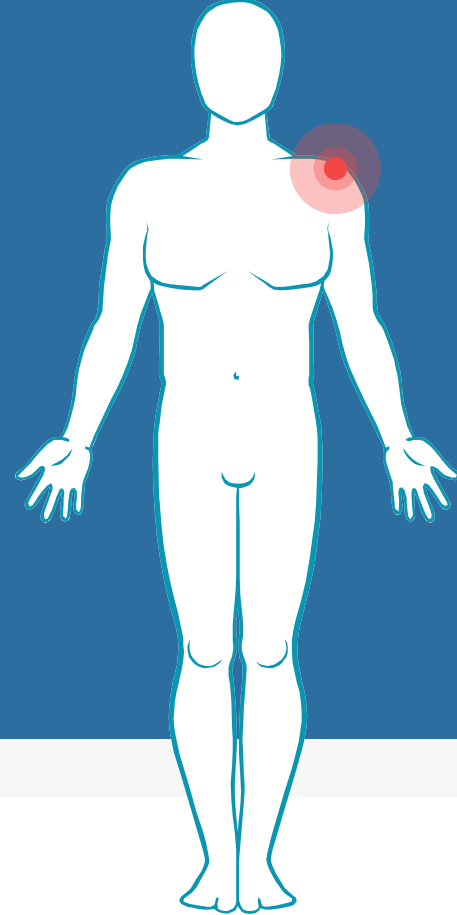


On-Call

Digitální výukové zdroje

Prospěšnost cvičení



Prospěšnost cvičení

- Zmenšuje stres
- Posiluje kosti
- Pomáhá nám relaxovat
- Umožňuje mít váhu pod kontrolou
- Podporuje zdraví srdce!



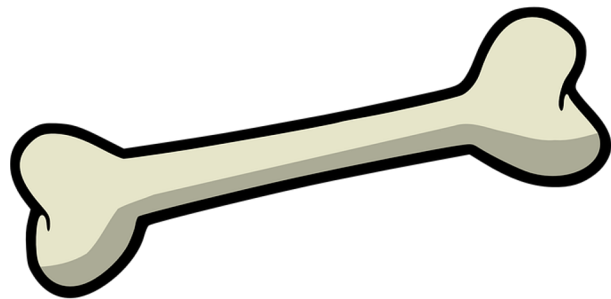
Benefit 1: Zmenšuje stres

- Když se vaše mysl soustředí na cvičení, zapomenete na všechny starosti, které máte.
- Cvičení je skvělý způsob, jak uniknout stresu z práce a jiným závazkům a „vypnout“ po celou dobu cvičení.



Benefit 2: Posiluje kosti

- Pravidelné cvičení posiluje vaše kosti i svaly.
- Pravidelné cvičení také pomáhá předcházet onemocněním kloubů, řídnutí kostí či bolestem zad.



Pomáhá nám relaxovat

- Když cvičíme, naše tělo uvolňuje endorfiny - přírodní látky zlepšující náladu.
- Endorfiny hrají roli v mozgovém systému odměn.
- Tyto látky „dobrého pocitu“, produkované po cvičení, nám pomáhají cítit se uvolněněji.



Váha pod kontrolou

- Cvičení je nezbytná součást udržení zdravé váhy.
- Cvičení může být dobrým impulzem pro osoby, které chtějí zhubnout.
- Lze ho také použít k regulaci příjmu kalorií a spalování pro udržení zdravé váhy.



Podporuje zdraví srdce

- Srdce je sval, který musí být procvičován jako všechny ostatní svaly v těle. Cvičení tomu napomáhá!
- Pravidelné cvičení může být prevencí srdečních onemocnění i tím, že snižuje cholesterol.
- Cvičení dokáže regulovat a zlepšovat průtok krve.
- Cvičení může také zvýšit absorpci kyslíku ve svalech.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095