

## فواید مهم ورزش بر بدن انسان

### تأثیر ورزش بر دستگاه گردش خون

ورزش و فعالیتهای تربیت بدنی موجب تقویت عضله قلب می گردد. امروزه فعالیتهای ورزشی بعنوان اقدامی جهت پیشگیری از بروز سکته های قلبی محسوب می شود.

در اثر ورزش عروق خونی گشاد شده و سبب تسریع جریان خون می گردد.

میزان هموگلوبین خون بیشتر شده و در نتیجه کار انتقال اکسیژن به اندامهای مختلف بدن بهتر انجام می شود.

ورزش مداوم راهی است برای پیشگیری از بروز بیماری فشار خون.

ورزش می تواند میزان تری گلیسیرید خون را به حد متعادل برساند ، بجای خوردن دارو بهتر است ورزش کنید.

میزان کلسترول خون در اثر تمرینات ورزشی به حد مطلوبی می رسد ، خصوصاً اگر با رژیم غذایی همراه باشد.

برای بیماران دیابتی ، ورزش بسیار مفید است و قند خون را تا حد مطمئن پایین می آورد.

با تقویت عضله قلب بوسیله ورزش تعداد ضربان قلب در دقیقه کم شده و قلب با نیروی بیشتری خون را ارسال می دارد.

با انقباض عضلات پا در حین ورزش خون راحت تر به قلب باز می گردد و از بروز بیماری واریس در پاها جلوگیری مینماید.

کسانی که ورزش می کنند درصد بیشتری از دستگاه تنفس خود را بکار می گیرند.

افزایش حجم تنفسی در طول روز و شب موجب دریافت اکسیژن بیشتر و رساندن آن به اندامهای بدن میشود.

کسی که قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن را در حد بالا داشته باشد، زود خسته نمی شود و کارائی بیشتری خواهد داشت.

افزایش حجم تنفسی در افرادی که ورزش می کنند موجب کاهش تعداد تنفس آنها در دقیقه شده و بر میزان اکسیژن گیری هر بار تنفس می افزاید.

### **تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی**

انجام تمرینات بدنی مستلزم کار موثر دستگاه عصبی است که در واقع ارسال کننده پیامهای لازم به عضلات است، تمرینات مرتب ورزشی بدون تردید موجب بهبود کار سیستم عصبی و هماهنگی لازم بین اعصاب و عضلات خواهد شد.

ورزش می تواند از فشارهای روانی و ناراحتی های روحی بکاهد، ورزش راهی مناسب جهت مقابله با افسردگی است.

بالا رفتن میزان کارائی عضلات و کسب سرعت حرکتی مستلزم اقدام به تمرینات مرتب ورزشی و تقویت سیستم عصبی می باشد.

بر اثر فعالیتهای بدنی بر میزان چابکی افراد افزوده می شود که حاکی از بهبود کار سیستم عصبی و عضلانی می باشد.

ورزش یکی از مطمئن ترین و موثر ترین راههای درمان بی خوابی است.

افرادی که ورزش می کنند از خوابی عمیق تر بهره مند شده و در نتیجه نیروی کافی کسب می نمایند.

## تأثیر ورزش بر طول عمر

تحقیقات نشان داده است که عمر افرادی که مرتب اقدام به تمرینات بدنی می کنند بیشتر از افراد غیر ورزشکار است.

سن بیولوژیکی افراد ورزشکار پانزده سال جوانتر از افراد غیر ورزشکار می باشد.

ورزش و تمرینات بدنی شادابی انسان و احساس جوانی و قدرت را بدنبال دارد.

ورزش موجب می شود تا بدن انسان در مقابل میکروبها و بیماریها مقاومت بیشتری از خود نشان دهد.