

Spływ kajakowy dla zdrowia

Często się zastanawiacie co daje pływanie kajakiem dla zdrowia !? Postanowiliśmy zobrazować to w sposób najbardziej czytelny :)
Podsumowanie jest proste - kajaki to samo zdrowie !



Zdrowie psychiczne :

Aktywność fizyczna ma bardzo pozytywny wpływ na układ nerwowy. Przejawia się to m.in.

- wzrostem koordynacji ruchowej i koncentracji
- opóźnieniem starzenia układu nerwowego
- poprawą percepcji wzrokowej

- wytwarzaniem endorfin(wpływ na dobry nastrój)
- Ponadto ruch wspomaga sprawność intelektualną ,daje odprężenie ,ułatwia procesy adaptacyjne i poprawia samopoczucie .

Serce i układ krążenia :

Korzystny wpływ wysiłku fizycznego na układ krążenia został dokładnie przebadany i udokumentowany.Trening ruchowy wpływa m.in. na :

- obniżenie ciśnienia tętniczego
- ułatwia dopływ krwi żyłnej do serca
- zwiększa tolerancję glukozy
- obniża poziom LDL i trójglicerydów
- zwiększa zawartość HDL
- zwiększa aktywność fibrynolityczną osocza (rozpuszczanie skrzepów)
- zmniejsza ryzyko zawału i udaru

Wzmocnienie mięśni:

Wiosłowanie w kajaku oddziałuje na tzw. pompę mięśniowo-naczyniową dzięki czemu usprawnia krążenie krwi na obwodzie i lepszy odpływ limfy naczyniami chłonnymi. A także :

- zwiększa się przekrój i objętość włókien mięśniowych
- zwiększa się sprężystość mięśni
- aktywacja mięśni głębokich
- zwiększenie siły mięśni trenujących

Kondycja:

Ruch na świeżym powietrzu poprawia sprawność układu oddechowego po przez :

- wzrost wentylacji płuc
- lepsze dotlenienie organizmu
- zwiększenie pojemności życiowej płuc
- poprawa ruchomości klatki piersiowej
- poprawa wydolności płuc

Utrata wagi:

Pływanie w kajaku powoduje znaczne spalanie kalorii a co za tym idzie również wpływa na utratę wagi ciała po przez :

- poprawę sprawności mięśni gładkich (ściany przewodu pokarmowego)
- poprawę perystaltyki jelit
- wzmocnienie sprawności żołądka i wątroby
- zwiększenie zużycia glukozy
- przyspieszenie przemiany materii

Mobilność i gibkość:

Aktywność fizyczna wzmacnia przyczepy mięśniowe ,więzadła i ścięgna .Następuje polepszenie sprężystości mięśni dzięki czemu organizm lepiej znosi przeciążenia.A także :

- wzrasta synteza włókien kolagenowych
- poprawia się zakres ruchu kręgosłupa
- zapobiegamy osteoporozie
- zwiększamy zakres ruchu w stawach

Odprężenie organizmu:

Wysiłek fizyczny połączony z przebywaniem na łonie natury daje ogromne korzyści naszej psychice. Pozwala zapomnieć o problemach dnia codziennego. Człowiekowi współczesnemu brakuje często odpowiedniej dawki ruchu, kontaktu z przyrodą, możliwości spontanicznego wyrażania stanów emocjonalnych, bliskich i nieformalnych kontaktów z ludźmi. Wszystkie te potrzeby zaspakaja pływanie w kajaku. Mamy możliwość spotkania się z przyjaciółmi bądź też samodzielnego relaksu na świeżym powietrzu.

Spalanie Tłuszczu :

Długotrwały wysiłek fizyczny pozwala spalić tkankę tłuszczową w opornych miejscach. Wytężona praca mięśni wymaga dostarczenia znacznej ilości kalorii do organizmu a przy zbilansowanej diecie możemy uzyskać spadek wagi w bardzo przyjemnych okolicznościach.