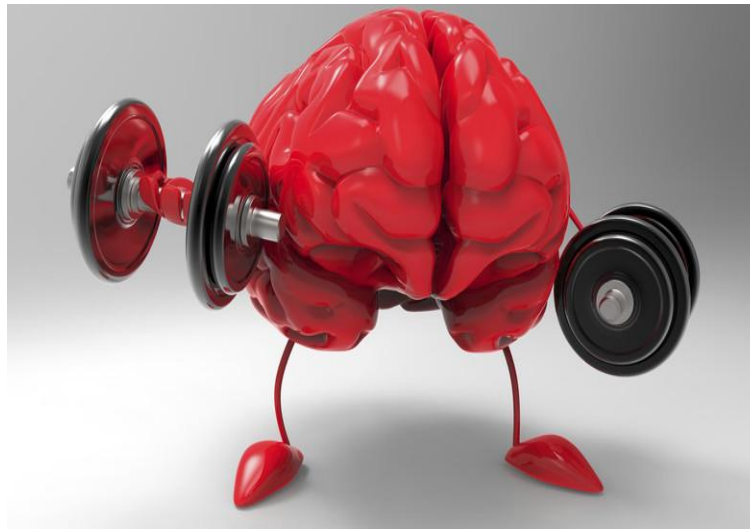


# W ZDROWYM CIELE... ZDROWY MÓZG !

Aktywność fizyczna, ruch ma rewelacyjny wpływ nie tylko na wygląd fizyczny, ale również na nasze emocje i umysł. Regularne ćwiczenia wpływają na nastrój oraz stymulują pracę mózgu. Wielokrotnie zostało to potwierdzone w badaniach.



Wysiłek fizyczny reguluje nastrój, szybkość reakcji, dobre samopoczucie oraz witalność. Dzieje się tak dlatego, że ruch jest bodźcem, który stymuluje mózg do większej aktywności, wydzielania hormonów oraz wytwarzania nowych komórek nerwowych.



Podjęcie aktywności ruchowej interpretowane jest przez nasz mózg jako sytuacja stresowa i właśnie dzięki temu uwalniane są neuroprzekaźniki mające złagodzić ból fizyczny i dyskomfort psychiczny.

Wytwarzane jest też białko BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), które odpowiada za regenerację starych i tworzenie nowych neuronów.



Produkcja nowych neuronów jest tym większa, im bardziej regularny i długi był wysiłek fizyczny.

Podczas uprawiania sportu produkowana jest dopamina, hormon motywacji oraz serotonina, która poprawia humor i dodaje energii. Za redukcję stresu i poprawę nastroju odpowiadają endorfiny, zwane też hormonami szczęścia, które uwalniają się po skończonym wysiłku. Dzięki nim niwelowane jest odczucie zmęczenia i bólu.



Połączenie białka BDNF i endorfin będzie działało na organizm tak samo jak morfina, nikotyna czy heroina – ruch może więc uzależniać.

Ruch jest bodźcem, który stymuluje mózg do większej aktywności



Niestety człowiek zaczyna tracić tkankę nerwową, którą bardzo trudno odnowić, już w wieku 30 lat. Jeśli do wieku dochodzi też uzależnienie od takich używek jak alkohol, to utrata takich komórek może być jeszcze większa.



# PAMIĘĆ

Intensywne i regularne ćwiczenia poprawiają ukrwienie naszego mózgu nawet o 25%, co poprawia pamięć długotrwałą oraz sprzyja naszej koncentracji. U osób, które nie stronią od ruchu wzrasta ilość czerwonych krwinek, które dotleniają i odżywiają komórki. Gromadzenie informacji u takich właśnie osób jest o 20% większe.



# PRZETWARZANIE INFORMACJI



Aktywność fizyczna przyspiesza pracę naszego mózgu podobnie jak pracę układu krwionośnego czy oddechowego. 30 minut ćwiczeń powoduje, że nasz mózg jest w stanie w dużo krótszym czasie przetworzyć dużą ilość danych oraz stać się bardziej czujnym i logicznym.

## Korzyści ...

U osób ćwiczących regularnie poprawia się znacznie myślenie przestrzenne. Zwiększona percepcja przestrzenna korzystnie wpływa na wykonywanie wielu skomplikowanych zadań.

Poprzez wysiłek fizyczny zwiększa się poziom tak zwanych hormonów szczęścia, a więc endorfin i serotoniny. Więcej ruchu to więcej szczęścia.





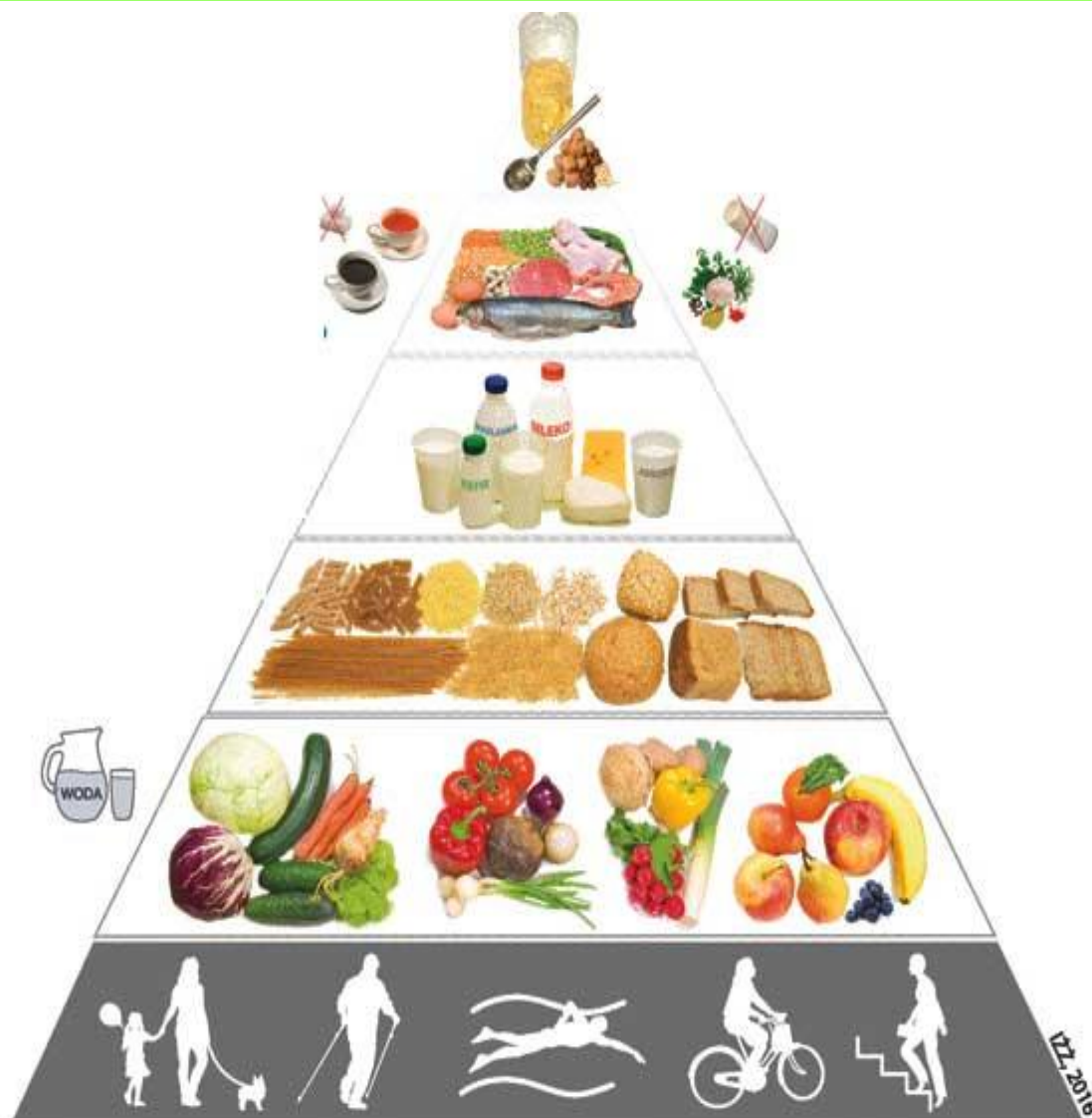
Aktywność, która stała się normalnym elementem codziennego rozkładu dnia wpływa na parametry krwi, które są na coraz lepszym poziomie, dodatkowo spadają wartości ciśnienia krwi. Wszelkie korzystne zmiany metabolizmu są potwierdzonym naukowo faktem.

# Jeśli masz problem -wybiegaj go!

Jednym z psychologicznych mechanizmów jakie aktywujemy podczas biegania jest odwrócenie uwagi od sytuacji stresowych. Wysiłek fizyczny rozprasza negatywne emocje, niepokoje i obawy. Poza tym, zapobiega uporczywemu myśleniu na dany temat.

Ruch uaktywnia dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu przyspieszając rozwój motoryczności (całokształt czynności ruchowych człowieka) i powoduje wzrost szybkości przewodzenia bodźców nerwowych. Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie umysłu (podejmowanie decyzji, planowanie).

# Podstawa piramidy żywienia to aktywność fizyczna



Warto podkreślić, że mózg tak samo jak mięśnie potrzebuje regularnej stymulacji i ćwiczeń, które pomogą tworzyć nowe połączenia nerwowe.



Najpierw rysujemy bądź ustawiamy (np. z obręczy do gry w kółko i krzyżyk) 10 metrów dalej ustawiamy linię startu – za tą linią znajdować się będą wszyscy zawodnicy. Każdy zespół dodatkowo otrzymuje 3 znaczki. Mogą to być woreczki z ryżem, pomalowane kamienie itp.

# Jak grać?

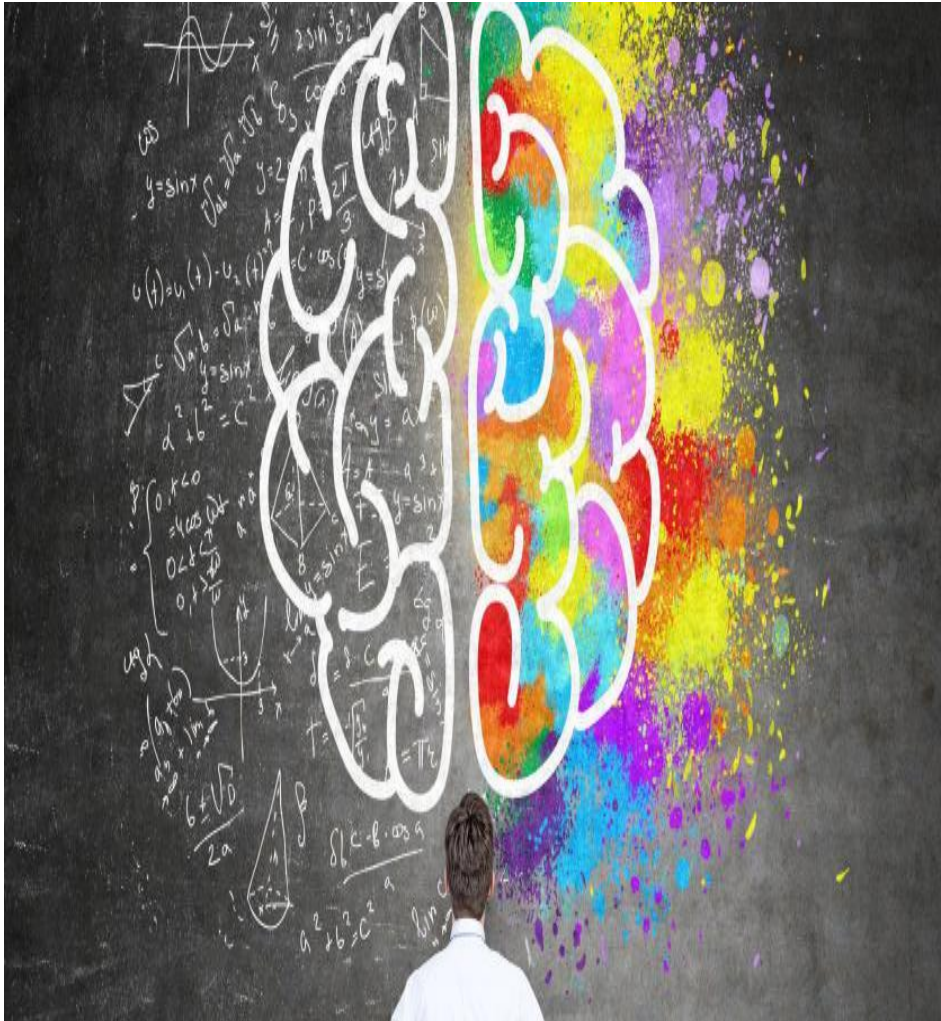
Na sygnał rozpoczęcia wybiegają pierwsi zawodnicy z każdego zespołu, mają ze sobą po jednym woreczku. Gdy dobiegną do kratki do gry ustawiają w wybranym miejscu swój symbol i wracają. Po dotknięciu ręki kolejnego zawodnika – ten rusza i ustawia kolejny element. Następnie robi to trzecia osoba.

Każda kolejna biegnie już bez „pionka”. Następne osoby mogą przemieścić jeden symbol na polu gry i wtedy wracają.

W grze więc liczy się szybkość i pomysł. Ponieważ może zdarzyć się sytuacja, w której jeden zespół zdąży ustawić np. dwa swoje znaczniki.



Mózg jest cały czas aktywny a między obiema półkulami mózgu nieustannie zachodzi komunikacja. Sprawne działanie obu półkul mózgu to przejaw zdrowia mózgu.



Obie strony twojego mózgu są aktywne, uzupełniają się i wspierają się w pracy. Prawa półkula podsunie ci pomysł – a lewa podpowie jak go zrealizować. Tak w dużym skrócie działa twój mózg. Aby odnosić sukcesy w życiu należy być kreatywnym i umieć przekuwać swoje pomysły w realne działania.



## Usprawnianie pracy półkul mózgowych

Każdego dnia możesz usprawniać przepływ informacji między dwiema półkulami, wykonując proste ćwiczenia. Leniwe ósemki to zdaniem ekspertów skuteczny trening dla mózgu synchronizujący obie jego strony! To ćwiczenie pozwoli ci uaktywnić do pracy jednocześnie lewą i prawą stronę mózgu. Dzięki temu usprawnisz komunikację między prawą i lewą stroną swojego mózgu.

Leniwe ósemki - instrukcja  
Wyciągnij przed siebie rękę i unieś kciuk do góry. Następnie porusz ręką i rysuj w powietrzu leniwą, rozciągniętą w poziomie ósemkę. Rysowanie ósemki rozpocznij od środka i kieruj kciuk w górę, w lewą stronę. Cały czas obserwuj ruch kciuka. Powtórz ćwiczenie drugą ręką.

## Prawa i lewa

Półkula lewa – zwana logiczną, odpowiada za pamięć krótkoterminową, racjonalne myślenie, analizę, logikę, poczucie czasu. To dzięki niej łatwo przyswajamy sobie w szkole ortografię, gramatykę i przedmioty ścisłe.

Prawa półkula pozwoli Ci:  
być artystą, myśleć abstrakcyjnie, tworzyć dzieła muzyczne, kierować się swoją intuicją, być kreatywny i wymyślać nietypowe rzeczy wyobrażać sobie w przestrzeni różne przedmioty.

## Ćwiczenie jogi poprawia koncentrację



Jak joga wpływa na pracę mózgu?

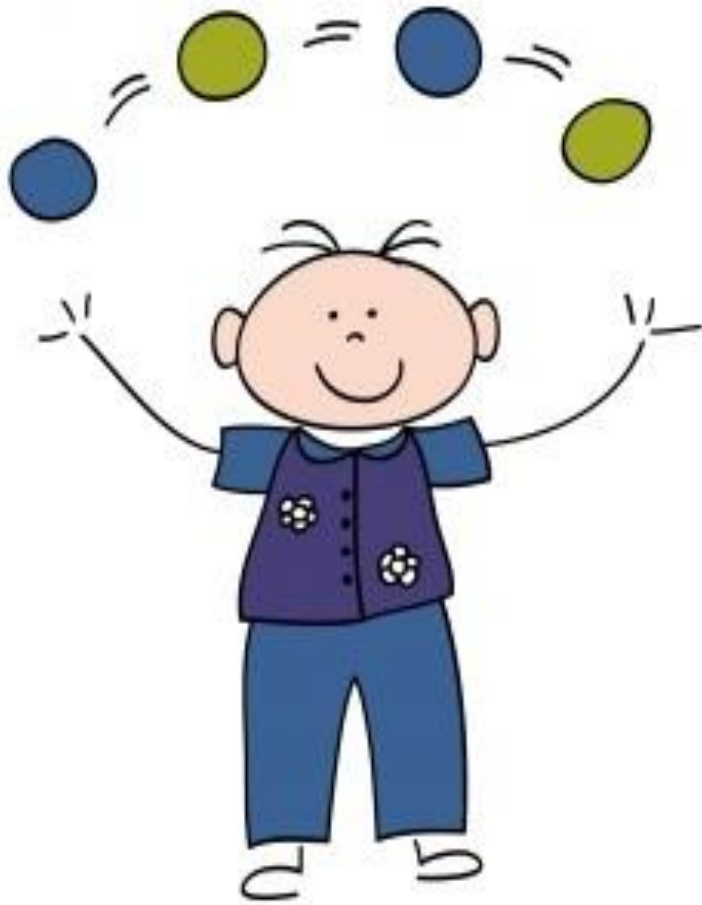
- Dzięki intensywnemu ruchowi więcej tlenu przedostaje się do komórek nerwowych.
- To sprawia, że procesy w mózgu zachodzą sprawniej.
- Odpowiednie natlenienie neuronów spowalnia także starzenie mózgu i zapobiega demencji.

Joga to system ćwiczeń, które pomagają ćwiczyć oraz relaksować ciało i umysł.

Jakie ćwiczenia pozwolą nam poprawić koncentrację? Polecamy pozycję drzewa:

- Stań na podłodze.
- Rozstaw nogi na szerokości bioder.
- Podnieś jedną nogę i oprzyj ją na wewnętrznej stronie uda, jak najwyżej tylko potrafisz.
- Stojąc na jednej nodze, podnieś obie ręce nad głowę i złącz dłonie.
- Stój w tej pozycji i oddychaj głęboko.
- Następnie zmień nogę i powtórz ćwiczenie.

A może żonglowanie ?



Każdy kto chce trenować swój mózg nie powinien zapominać o żonglowaniu. Trening mózgu za pomocą żonglowania ma ogromny wpływ na poprawę aktywności mózgu. Żonglowania może nauczyć się każdy – wystarczy tylko piłeczki i chęć do dobrej zabawy!

Twój mózg uwielbia sport! Każda aktywność fizyczna jest świetnym treningiem dla mózgu. Czy wiesz o tym, że ping pong – zwany też tenisem stołowym, to najlepszy trening mózgu jaki kiedykolwiek wymyślono?





Gra w tenisa stołowego aktywuje twój mózg i dobrze go dotlenia. Intensywne ćwiczenia aerobowe, do których należy tenis stołowy, są skutecznym treningiem dla mózgu. Ćwiczenia, które na dłuższy czas przyspieszają tętno, wyzwalają zmiany biochemiczne w mózgu prowadzące do wydzielania neurotrofin zwiększających liczbę połączeń między komórkami w mózgu, a także sprzyjających powstawaniu nowych komórek nerwowych (neuronów).

Gra w tenisa stołowego aktywuje mózg do:

- aktywnego śledzenia wzrokiem lotu piłki
  - szybkich reakcji i planowania strzałów
  - przewidywania strategii przeciwnika
- dostosowywania swoich ruchów do zachowań przeciwnika

Trening mózgu to nie tylko ćwiczenie pamięci czy koncentracji. To także – a może przede wszystkim – przełamanie codziennej rutyny i robienie czegoś nowego, do czego mózg nie jest przyzwyczajony.

Co wspomaga kondycję mózgu?

Przede wszystkim konieczna jest aktywność fizyczna – najlepiej 3–4 razy w tygodniu po 30–45 min.

Róbmy to, co lubimy!