

Milyen élettani hatásai vannak a mozgásnak?

A kutatások szerint heti legalább 150 perc közepes intenzitású kardiomozgás bizonyítottan képes csökkenteni számos életmóddal összefüggő krónikus betegség kialakulásának kockázatát.

Egyszeri mozgás élettani hatásai

Pozitív változások már egy mozgásalkalom után is érzékelhetőek. Pozitív élettani hatások mutatkoznak meg a szív- és érrendszer, a légzőszervrendszer, a hormonháztartás és az immunrendszer működésében is.

- A mozgás hatására azonnal megindul a légzőszervek fokozott működés. Alacsonyabb intenzitású fizikai aktivitás végzése során lassabb, mélyebb légzéseket végzünk, így az egy légvételre belélegzett levegő mennyisége nő meg, míg magasabb intenzitású mozgás esetén a légzésszám emelkedik.
- Kimutatható az alvás minőségének javulása, a vérnyomás csökkenése, a stressztűrő képesség növekedése.
- A fizikai aktivitásnak pozitív hatása van a kognitív funkciókra és az inzulinérzékenységre is.
- Az idegrendszeri és endokrin tényezőkkel való kölcsönhatás révén az immunrendszer fokozott működése is érzékelhető testedzést követően.
- A közepes intenzitású fizikai aktivitás javítja a szervezet természetes védekezőképességét a különféle immunsejtek aktivitásán keresztül, ezáltal pedig javul a fertőzésekkel szembeni ellenállóképeség.

Rendszeres fizikai aktivitás élettani hatásai

Az izomzatra és csontokra kifejtett pozitív hatások:

- Az állóképességi edzés növeli az izmokban lévő kapillárisok számát, így javul az izomzat vérellátása.
- Az ellenállással szemben végzett tréning során az izomzat erősebbé válik, nő az izomrostok mérete és a száma.
- Az izmok működése során javul az ízületek stabilitását biztosító szalagok és inak terhelhetősége, ami javítja a koordinációs és egyensúlyi képességeket.
- Az erő- és állóképesség növelése során növekedhet a csonttömeg, ami segít megelőzni vagy késleltetni a csonttritkulás kialakulását.

A légzőrendszer, a szív-érrendszer és az anyagcsere működésére kifejtett hatások:

- Javul a tüdő kapacitása, a vér oxigénszállító képessége, az izmok oxigén felhasználási és raktározási képessége, ezáltal pedig a szív-érrendszer funkcionális működése is.
- Az izmoknak nemcsak az oxigén raktározási képesség nő, hanem a szénhidrát raktározási képessége is, aminek köszönhetően hosszabb ideig végezhető a fizikai aktivitás, kiegyensúlyozottabb koncentráltóság mellett.