



MOJ VAJB
center zdravja

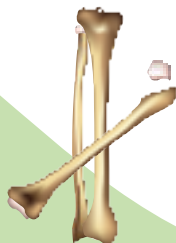
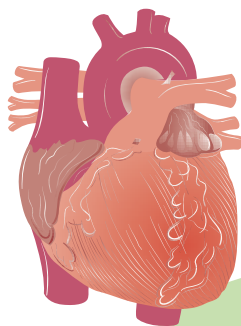
Vpliv vadbe

na srčno-žilni sistem, mišice in kosti



Redna telesna vadba ima izjemno pozitiven vpliv na naše **zdravje in dobro počutje**. Srčno-žilni sistem je eden glavnih prejemnikov koristi vadbe. Redna aerobna aktivnost, kot so tek, kolesarjenje in plavanje, **krepi srce, izboljšuje prekrvavitev in znižuje krvni tlak**.

Povečanje srčne kapacitete in boljša elastičnost krvnih žil **zmanjšata tveganje za srčno-žilne bolezni**, kot so srčni infarkt, možganska kap in ateroskleroza.

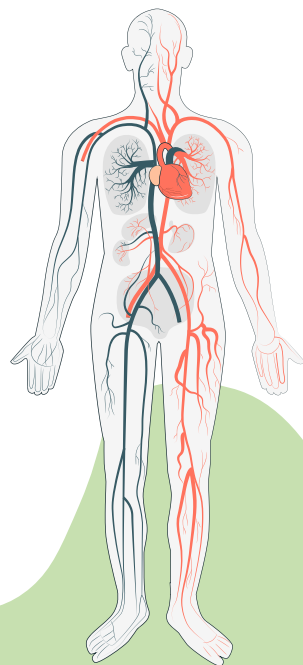


Vadba ima prav tako pomemben vpliv na zdravje kosti. Aktivnosti, ki vključujejo obremenitve, kot so hoja, tek, skakanje in vadba z utežmi, **povečujejo kostno gostoto**. To je še posebej pomembno pri preprečevanju osteoporoze in drugih degenerativnih kostnih bolezni, ki se pojavljajo s staranjem.

VPLIV VADBE NA SRČNO-ŽILNI SISTEM

Redna telesna vadba ima izjemne koristi za srčno-žilni sistem. Aerobne aktivnosti, kot so tek, kolesarjenje, plavanje in hoja, izboljšujejo delovanje srca in ožilja. Pri teh dejavnostih srce hitreje bije in črpa več krvi, kar izboljšuje pretok krvi in kisika po telesu. Glavni vplivi vadbe na srčno-žilni sistem vključujejo:

- **Krepitev srca:** Redna vadba povečuje moč srčne mišice, kar omogoča, da srce črpa več krvi z manj napora. To zmanjšuje srčni utrip v mirovanju in izboljšuje srčno učinkovitost.
- **Znižanje krvnega tlaka:** Vadba pomaga pri znižanju krvnega tlaka tako v mirovanju kot med telesno aktivnostjo, kar zmanjšuje tveganje za hipertenzijo.
- **Izboljšanje krvnega obtoka:** Povečana elastičnost krvnih žil in izboljšana funkcija endotelija (notranje stene krvnih žil) pripomoreta k boljšemu krvnemu obtoku in zmanjšata tveganje za aterosklerozo.
- **Zmanjšanje tveganja za srčno-žilne bolezni:** Redna telesna aktivnost zmanjšuje tveganje za bolezni, kot so koronarna bolezen, srčni infarkt in možganska kap, ter izboljšuje okrevanje po teh dogodkih.



VPLIV VADBE NA MIŠICE

Vadba ima neposreden vpliv na mišično tkivo. Različne vrste vadbe, kot so trening moči, visoko intenzivni intervalni trening (HIIT) in vaje z lastno telesno težo, prispevajo k izboljšanju mišične mase in moči. Glavni vplivi vadbe na mišični sistem so:

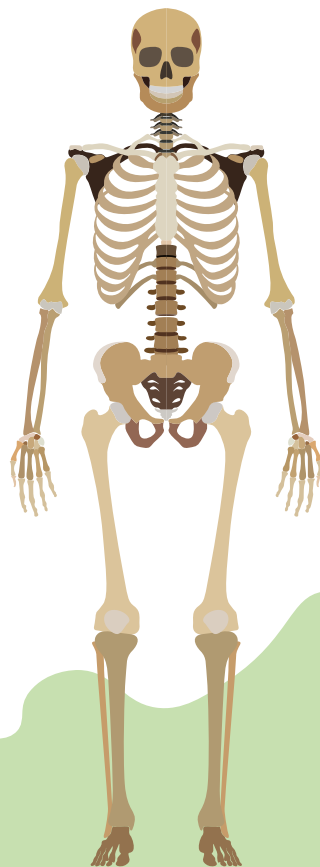
- **Povečanje mišične mase (hipertrofija):** Vadba z uporom, kot so uteži ali elastike, povzroča mikro poškodbe mišičnih vlaken, ki se med počitkom obnavljajo in povečujejo v obsegu in moči.
- **Izboljšanje mišične moči in vzdržljivosti:** Redna vadba povečuje sposobnost mišic, da prenašajo večje obremenitve in dlje časa delujejo brez utrujenosti.
- **Pospeševanje presnove:** Mišično tkivo je metabolično aktivno, kar pomeni, da porablja več kalorij kot maščobno tkivo, tudi v mirovanju. Večja mišična masa prispeva k boljši porabi energije in vzdrževanju zdrave telesne teže.
- **Preprečevanje poškodb:** Močne mišice nudijo boljšo podporo sklepom in kostem, kar zmanjšuje tveganje za poškodbe pri vsakodnevni aktivnosti in športu.



VPLIV VADBE NA KOSTI

Vadba ima ključno vlogo pri ohranjanju zdravja in gostote kosti. Aktivnosti, ki vključujejo obremenitve, kot so tek, hoja, skakanje in trening moči, so še posebej koristne za kosti. Glavni vplivi vadbe na kosti so:

- **Povečanje kostne gostote:** Redna obremenitev kosti spodbuja kostne celice (osteoblaste) k proizvodnji novega kostnega tkiva, kar povečuje gostoto in moč kosti.
- **Preprečevanje osteoporoze:** Vadba pomaga pri preprečevanju izgube kostne mase, kar je ključnega pomena za zmanjšanje tveganja za osteoporozo, zlasti pri starejših odraslih.
- **Izboljšanje ravnotežja in koordinacije:** Vadba, zlasti tista, ki vključuje različne gibalne vzorce, izboljšuje ravnotežje in koordinacijo, kar zmanjšuje tveganje za padce in zlome.
- **Hitrejše okrevanje po zlomih:** Močne in zdrave kosti se hitreje celijo po poškodbah, vadba pa lahko pomaga tudi pri rehabilitaciji in krepitvi po zlomih.



Vadba je ključ do vitalnosti: krepi naše srce, oblikuje naše mišice in gradi naše kosti, hkrati pa prinaša ravnovesje in notranji mir, ki nas spremljata skozi vse življenje.



Si želiš še bolj poglobiti znanje na tem področju in svojemu telesu nuditi, kar potrebuje? Pridruži se mi na brezplačnemu posvetu.

Vse se začne z odločitvijo

