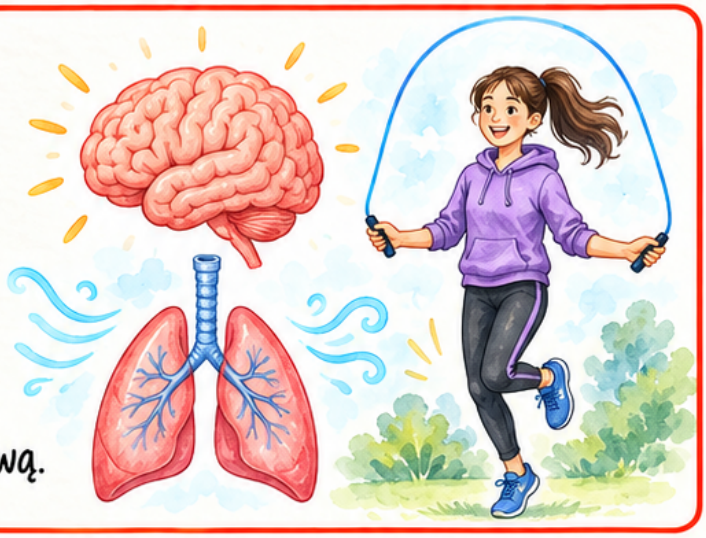
BIOLOGIA • RÓWNOWAGA WEWNĘTRZNA • KLASA 7

Supermoc ruchu

Jak aktywność fizyczna wspiera organizm?

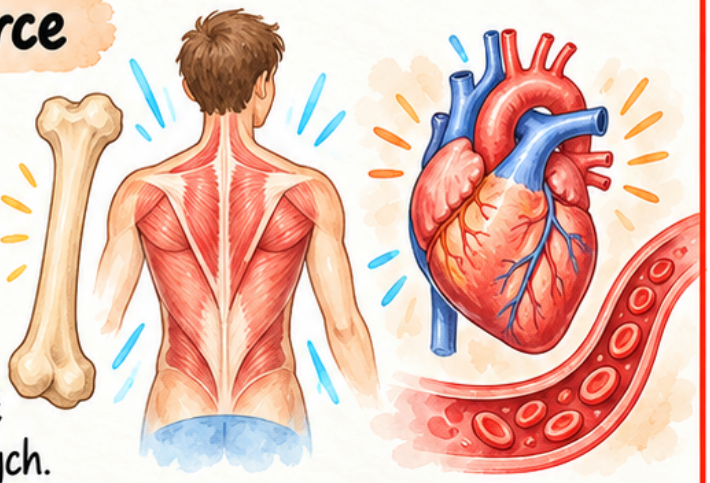
1 Mózg i oddech

- Ruch wspiera pracę mózgu, poprawia samopoczucie i ułatwia myślenie.
- Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie oddechowe i poprawiają wydolność oddechową.



2 Kości, mięśnie i serce

- Ruch wzmacnia kości i mięśnie, także mięśnie grzbietu, które pomagają utrzymać prawidłową postawę.
- Regularna aktywność wspiera pracę serca i pomaga zachować elastyczność naczyń krwionośnych.



3 Metabolizm, czyli przemiana materii

- Podczas ruchu organizm zużywa więcej energii.
- Regularna aktywność pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i zmniejsza ryzyko otyłości.



Pamiętaj!
Regularny ruch wspiera cały organizm!