

## **DUŻO W MIĘŚNIACH... DUŻO W GŁOWIE!**

**Wśród znacznej części społeczeństwa panuje niesłuszne przeświadczenie, że sprawność fizyczna na ogół nie idzie w parze z lotnością umysłu. Sportowcy bywają postrzegani jako ludzie, którzy uwagę poświęcają jedynie treningowi swoich mięśni, jednocześnie zaniedbując rozwój intelektualny. Czy uprawianie sportu rzeczywiście nie sprzyja ćwiczeniu pamięci i podnoszeniu sprawności umysłowej? Okazuje się, że jest dokładnie odwrotnie.**

### **Za młodu...**

Sport już na najwcześniejszym etapie naszego życia pobudza mózg do lepszej pracy. Jak dowodzą naukowcy z Vancouver w Kanadzie, ćwiczenia aerobowe (np. jazda na rowerze, jogging, pływanie) wspomagają rozwój intelektualny dzieci. Aktywne fizycznie maluchy są bardziej kreatywne i mają lepszą percepcję oraz koncentrację niż ich rówieśnicy, którzy unikają ruchu. To wszystko rzutuje na lepsze wyniki w szkole i wyższy współczynnik IQ. Naukowcy z Uniwersytetu Stanu Illinois odkryli z kolei, że dzieci, które zażywają sporo ruchu, notują znacznie lepsze wyniki w testach pamięciowych i mają wyższą zdolność do podejmowania prawidłowych decyzji, a oprócz tego są bardziej znacznie bardziej spostrzegawcze. Ponadto, dzieci aktywne fizycznie mają mniejsze kłopoty z formułowaniem myśli i komunikacją. Zbawienny wpływ sportu dotyczy także ludzi w młodym i średnim wieku. Lepiej ukrwiony i dotleniony mózg pracuje znacznie wydajniej, dzięki czemu rośnie nasza spostrzegawczość, koncentracja, kreatywność i podzielność uwagi. Większa jest także ilość substancji odżywczych, transportowanych do mózgu, co, rzecz jasna, również ma pozytywny wpływ na jego funkcjonowanie. Uprawianie sportu kształtuje także inteligencję emocjonalną i w konsekwencji pozwala budować lepsze relacje rodzinne, zawodowe oraz towarzyskie.

### **Nie tylko pamięć i koncentracja**

Jak pokazują rozmaite badania, ćwiczenia fizyczne dodatkowo wpływają także na inne ośrodki mózgu, między innymi na ten, który jest odpowiedzialny za myślenie przestrzenne. Dzięki aktywności, zyskujemy lepsze wyczucie kształtów, dystansu i wyobraźnię przestrzenną. Mózg człowieka aktywnego jest także bardziej produktywny. Okazuje się, że ma to ścisły związek z wysiłkiem fizycznym, gdyż w dni, w których podejmujemy aktywność, nasz mózg jest prawie o 1/4 bardziej produktywny niż wtedy, gdy spędzamy czas biernie. Ćwiczenia powodują także wzrost liczby neuronów, zwiększają czas ich przeżycia i przyspieszają regenerację. Mózg człowieka aktywnego także znacznie szybciej przetwarza informacje. Według badań, wystarczy już 30 minut treningu, by nasz wewnętrzny „procesor” przyspieszył podobnie jak oddech czy puls.

## **ODPOWIEDZIE PROSZĘ NA PYTANIE:**

**Czy według artykułu z fithero ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na pracę mózgu?**

**W tym tygodniu proponuję trening z Qczajem. Proszę przygotować bezpieczne miejsce i strój sportowy. Zapraszam do ćwiczeń**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ruk11hLYGfc>