

Yaşamımıza Hareket Katıyoruz, Sağlıklı Kalıyoruz

Egzersiz yapmanın sağlığımız için önemli olduğunu artık hepimiz biliyoruz. Peki nedenini biliyor musunuz? Yanıtınız “hayır”sa bile egzersiz yapmanın kaslarımızı çalıştırmanın dışında bedenimizdeki diğer etkilerini bu yazımızı okuduktan sonra biliyor olacaksınız.



Kaslar, kendilerine özgü tel demetine benzeyen yapılardan oluşan ve bedenimizin önemli bir bölümünü oluşturan yapılardır. Düz kas, kalp kası ve çizgili kas olmak üzere üçe ayrılırlar. Düz kas mide, akciğer gibi organlarımızın yapısında, iskelet kası da denilen çizgili kaslarımız kemiklerimizin çevresinde, kalp kasıysa yalnızca kalbin yapısında bulunur. Tüm bu kasların kasılıp gevşemesiyle bedenimizdeki hareketler gerçekleşir. Örneğin yuttuğumuz bir besinin yemek borusundan midemize doğru ilerleyişi, göz kırpmamız ya da kolumuzu bir nesneye doğru uzatmamız gibi hareketler kaslarımız aracılığıyla gerçekleşir.



Çizgili kaslarımızı biz kontrol ederiz ancak düz kaslar ve kalp kası istemsiz çalışır. Yani kalp kasımızın ve düz kaslarımızın çalışması için bedenimizi yönlendirmesek de onlar çalışmayı sürdürür. Kalbimizin atması için özellikle komut vermesek de kalbimiz atmaya devam ediyor, öyle değil mi? Ancak örneğin ip atlarken el, kol ya da bacaklarımızı hareket ettirmek için bedenimizi bunları yapmaya biz yönlendiririz ve hareketin hızını da biz belirleriz.



Egzersiz sırasında çizgili kaslarımız yoğun olarak çalışır yani sürekli kasılıp gevşer. Yaptığımız egzersize göre kaslarımız güçlenebilir ve esneklik kazanabilir. Güçlü kaslara sahip olmak kas kütleimizi korumaya hatta artırmaya yarayabilir. Veee denge! Çizgili kaslarımızın güçlü olması hem daha dengeli hareket etmemize hem de bedenimizi daha kolay kontrol etmemize olanak sağlar.

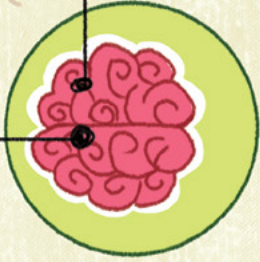
Yaptığımız egzersizle kaslarımızın esnekliğini artırırsak bu vücut duruşumuzun düzelmesine, sırt ya da bel ağrıları gibi ağrılarımızın azalmasına yardımcı olur. Aynı zamanda esnek kaslar, zorlanma sonucu oluşabilecek yaralanma tehlikesine karşı daha dirençlidir. Hatta esneklik, günlük yaşamımızda ayakkabı bağcıklarını bağlamak için eğilme, ağacın dalındaki bir elmaya uzanma gibi hareketleri yapmamızı kolaylaştırır.



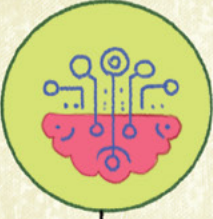
Egzersiz yapmak elbette yalnızca kaslarımıza yarar sağlamaz, aynı zamanda tüm bedenimizi olumlu etkiler. Egzersiz yapmanın kas sağlığımız dışında ne gibi yararları olabileceğine ilişkin birkaç örneği bu sayfalarda bulabilirsiniz.



Beynimizdeki hücrelerden kimyasal maddeler salgılanır. Bunlardan bazıları daha enerjik hissetmemize, stresimizin azalmasına ve odaklanmamıza yardımcı olur. Egzersiz yapmak bu kimyasal maddelerin salgılanmasını artırır.



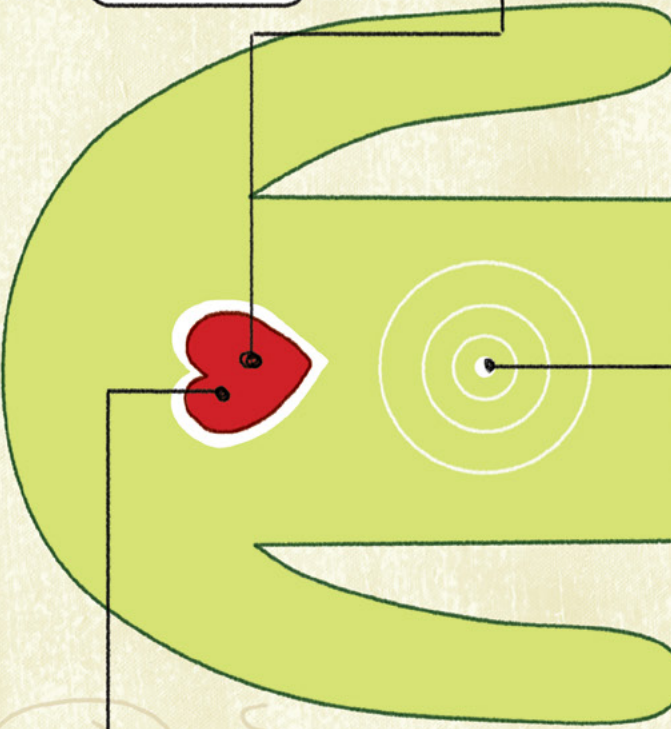
Düzenli yapılan egzersizler beynimizdeki iki önemli bölgede yeni hücreler oluşmasını ve bu bölgelerin gelişimini sağlar. Beynimizdeki gelişim sonucunda akademik başarımız artabilir, bilgileri öğrenmemiz ve hatırlamamız kolaylaşabilir.



Uyku kalitemizin artmasını yani uyku bölünmesi yaşamadan, rahat uyumamızı sağlar.



Egzersiz yaparken kan dolaşımımız hızlanır. Böylece beyin, karaciğer gibi organlarımıza kanla taşınan besin ve oksijen miktarı da artmış olur.



Kan şekerini düzenleme görevi olan insülin salgısını ve tansiyonu yani kan basıncı seviyesini dengelemeye yardımcı olur.



Egzersiz yaptıkça kaslarımız daha çok enerji harcayacağı için daha çok enerji üretimi sağlar. Böylece metabolizmamız hızlanmış olur.



Tüm bunları öğrendikten sonra hareketsiz kalmak yok, öyle değil mi? Haydi şimdi hareket zamanı! Esneyin, hoplayın, zıplayın, koşun, kaslarınızı çalıştırın.

Diyabet ya da diğer adıyla şeker hastalığı ve obezite gibi rahatsızlıkların riskini azaltır.



Genç yaşlarda kemiklerin gelişimine katkıda bulunur.

