



Odwiedź naszą stronę!

Wydanie 1(12)/2017

NEWS



WIADOMOŚCI,
INFORMACJE,
CIEKAWOSTKI,
PORADY
SPORTOWE
I ŻYWIENIOWE

Sen, czas budowy i odpoczynku Ile spać?

Odpoczynek i sen - ostatni (trzeci) element kształtujący zdrowie i sprawność fizyczną dziecka.

Czy wiecie, że nasze ciało, a przede wszystkim mięśnie rosną głównie podczas snu? Ile zatem należy spać i jaka jest różnica pomiędzy dzieckiem a osobą dorosłą?

Jak bardzo sen jest nam potrzebny na różnych poziomach naszego zdrowia i sprawności pokazały rozliczne badania naukowe i testy. Najnowsze dane opracowane przez National Sleep Foundation (NSF) wskazują, że zarówno zbyt krótki sen, jak i zbyt długi, mogą mieć zły wpływ na stan naszego zdrowia. [...]

Sen to czas podczas którego nasze ciało nie tylko odpoczywa, ale też "naprawiając" mikro urazy powstałe w mięśniach w ciągu aktywnej części dnia, powoduje ich wzrost i wzmocnienie. Tak naprawdę więc, sen jest absolutnie niezbędnym, po ćwiczeniach i diecie, elementem kształtującym zdrowie i sprawność fizyczną. Przywołane powyżej badania wskazują, że zarówno osoby (dorosłe) śpiące poniżej 6 godzin na dobę jak i te poświęcające na to powyżej 9 godzin, są w większym stopniu narażone na stres, zmęczenie ale też choroby układu naczyniowo-sercowego. [...]

Całość artykułu dostępna jest na stronie www.kidsnadsport.pl

ZDROWO I SPORTOWO PRZYKŁADY ĆWICZEŃ I ZAJĘĆ



Materiały dostępne na stronie:

zdrowoisportowo.edu.pl

ODWIEDŹ Z KIDS&SPORT OBIEKTY SPORTOWE



Crossfit Kids, tenis, golf, jazda konna, to aktywności, które pokazujemy również podczas krótkich wyjazdów na obiekty sportowe.

Wybierzcie się z nami w sportową podróż, by jeszcze lepiej poznać różne dyscypliny sportu i rodzaje aktywności ruchowej.

Relacje z naszych wyjazdów na: facebook.com/KidsAndSport

WWW.KIDSANDSPORT.PL