

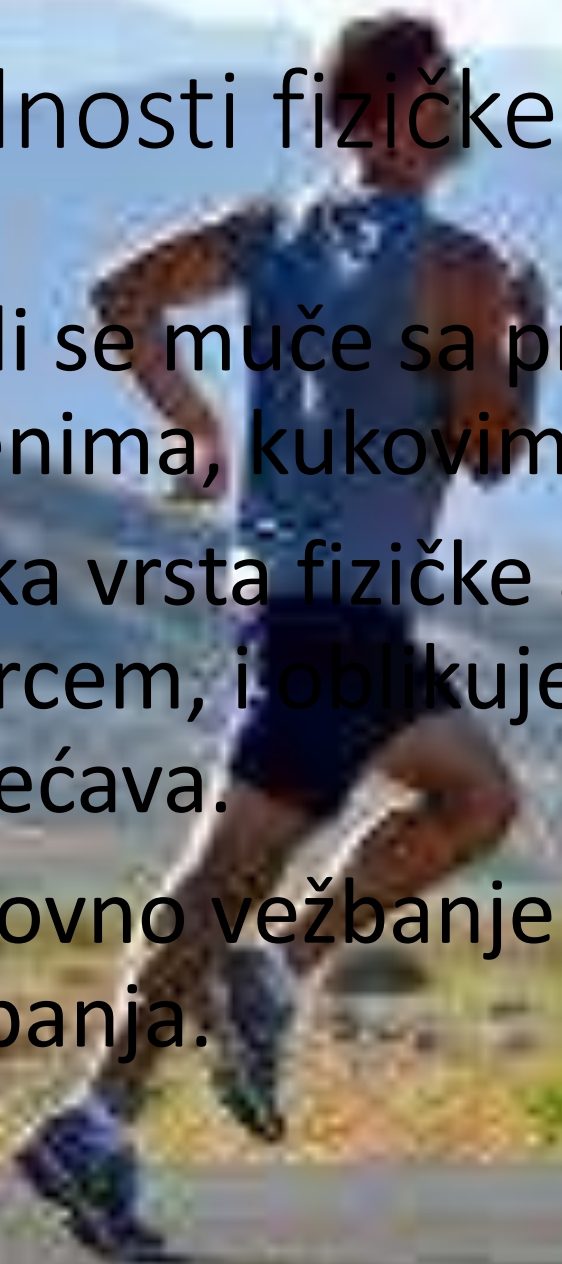


**Zašto je fizička
aktivnost bitna?**

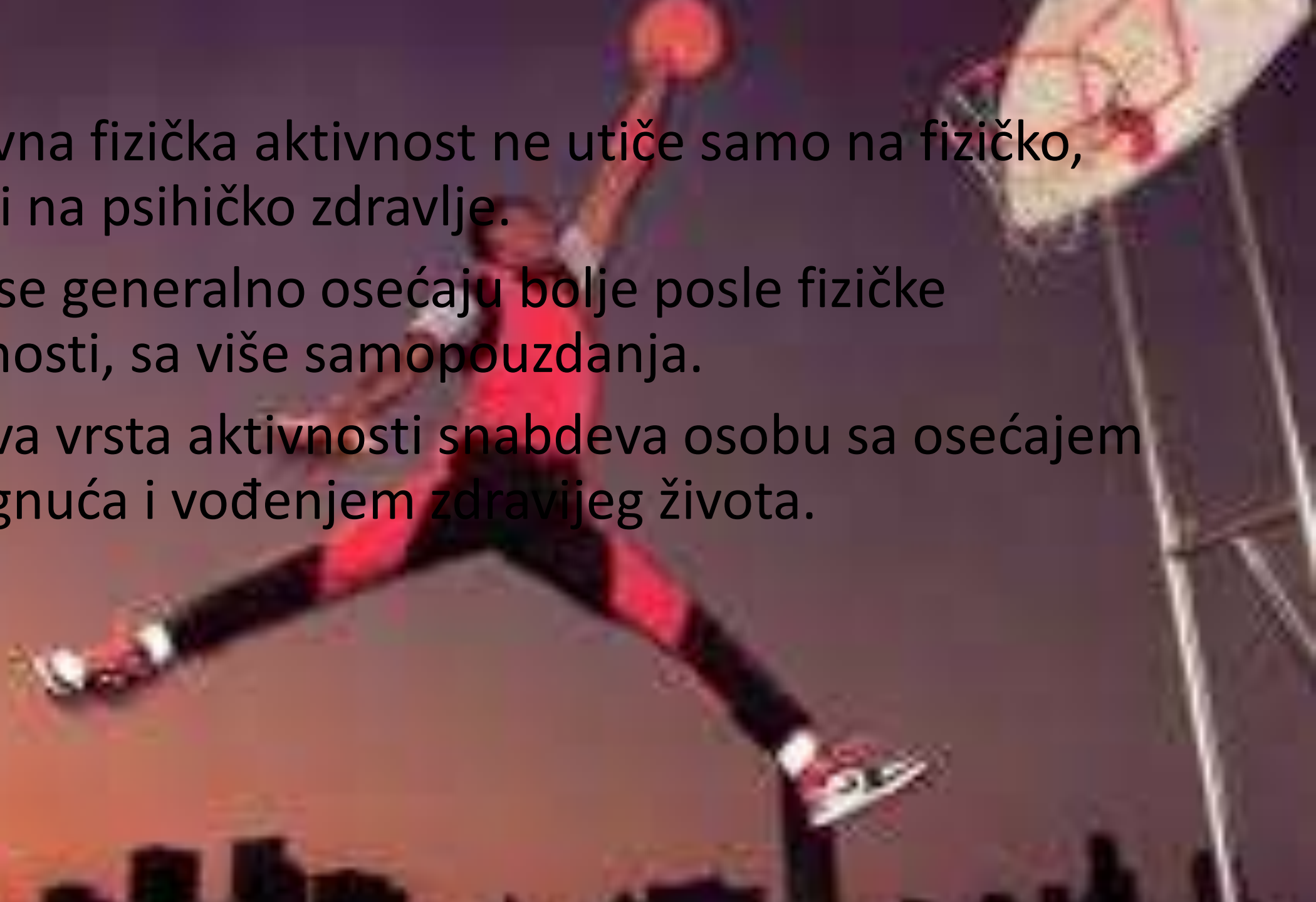
**Jovan Popović
VIII3**

Prednosti fizičke aktivnosti

- Ljudi se muče sa problemima kao bolovi u leđima, kolenima, kukovima, kičmom, zglobovima itd.
- Svaka vrsta fizičke aktivnosti pomaže sa problemima sa srcem, i oblikuje osobu, tj. Mišićna masa se povećava.
- Redovno vežbanje poboljšava kondiciju i uvodi tempo vežbanja.



- Redovna fizička aktivnost ne utiče samo na fizičko, nego i na psihičko zdravlje.
- Ljudi se generalno osećaju bolje posle fizičke aktivnosti, sa više samopouzdanja.
- Ovakva vrsta aktivnosti snabdeva osobu sa osećajem postignuća i vođenjem zdravijeg života.



Sportovi koji doprinose fizičkom i psihičkom zdravlju

- Svi sportovi imaju nekakvu vrstu pozitivnog efekta, tako da su ovo samo neki od mnogih koji su korisni:
- Borilačke veštine: one su korisne ne samo zbog očiglednog intenzivnog vežbanja, ali i u svrhe samoodbrane.
- Sportovi sa loptom: najpoznatiji su košarka, fudbal, vaterpolo i odbojka. Sva tri sporta najviše doprinose razvoju mišića.

