**Na kółkach – rower, deskorolka, wrotki.**

**Dzień dobry.**

 **Aktywny tryb życia warto prowadzić przez cały rok – żeby zachować dobre zdrowie, a także dobre samopoczucie. Na początek:**



Jazda na rowerze a zdrowie

 Naciskając pedały roweru, możesz stracić zbędne kilogramy, wysmuklić sylwetkę i poprawić kondycję. Jazda na rowerze to wyjątkowo zdrowy sport. W czasie jazdy rowerem wzrasta sprawność układu mięśniowego, oddechowego i krwionośnego.

Ponadto, spokojna jazda na rowerze w zrównoważonym tempie jest bardzo dobra dla serca. Wspomaga je ciągłym dopływem tlenu, gdyż w wyniku wysiłku fizycznego krążenie przyspiesza, a ciśnienie tętnicze spada. W ten sposób zmniejsza się prawdopodobieństwo wystąpienia **zawału** lub choroby niedokrwiennej serca.

Nawet jeżdżąc na rowerze kilka godzin bez przerwy, nie odczuwa się większego zmęczenia. Ta forma aktywności fizycznej może także pełnić rolę treningu siłowego – umożliwia swobodne zmienianie intensywności jazdy. Wjeżdżając pod górę, wzmacniamy i rozwijamy mięśnie, tymczasem wybierając ścieżki płaskie – kształtujemy szczupłą sylwetkę.

**Dzięki rowerowym wycieczkom staniesz się bardziej odporny na zmęczenie, a do tego dużo lepiej zniesiesz sytuacje stresowe. W dodatku jazda na rowerze da ci możliwość obcowania z naturą, wyciszenia się i prawdziwego odprężenia. I co ważne – jest odpowiednim rodzajem ruchu dla każdego, niemal bez ograniczeń.**

 Wrotki lub rolki



Jazda na rolkach czy na wrotkach ma wiele zalet: rozwija koordynację ruchową, [poprawia kondycję](https://uroda.abczdrowie.pl/jak-uzyskac-kondycje-godna-mistrza), wzmacnia mięśnie nóg, pozwala rzeźbić sylwetkę. Wrotki to doskonały sposób na spędzenie wolnego czasu, odchudzanie, odstresowanie się i relaks. To także szansa na zadzierzgnięcie nowych znajomości. Szusując po parkowych ścieżkach, można czasem znaleźć bratnią duszę i towarzysza „wrotkowych eskapad”.

**Dla kogo wrotki?** Dla każdego! Nie ma żadnych ograniczeń wiekowych, dlatego możesz w ten sport zaangażować całą rodzinę. Nie dość, że to świetna zabawa, to jeszcze spędzacie razem czas i dbacie o kondycję.

Deskorolka

 Przede wszystkim jazda na deskorolce to konieczność zachowania doskonałej równowagi. Do tego niezbędny jest świetny balans ciałem a także silne mięśnie nóg oraz pasa biodrowego. Szczególnie mocno angażowane są mięśnie łydek ponieważ pracują one także w momencie odpychania się od podłoża.

Jazda na deskorolce staje się coraz bardziej popularną formą aktywności fizycznej. Szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Z drugiej strony dyscyplina ta budzi wśród rodziców sporo kontrowersji. Przede wszystkim z uwagi na ryzyko odniesienia kontuzji.



 Podczas tych wszystkich aktywności należy pamiętać o bezpieczeństwie tzn. zakładać kask, a na wrotki, deskorolkę także ochraniacze.

 Zachęcam do wybrania dla siebie jakiejś formy aktywności. Można też poćwiczyć w domu z filmem nr 1. Powodzenia/

Przypominam o teście Zuchory tym, którzy mi nie przysłali.