

INFLUENZA DELL'ATTIVITÀ FISICA SUL CORPO UMANO

La pratica regolare di un'attività fisica/sportiva migliora l'efficienza dell'organismo e ne favorisce l'armonico sviluppo.

In particolare:

- **Sul sistema nervoso**
 - Migliorano i tempi di reazione (es. partenza dai blocchi)
 - Migliora la **coordinazione**
- **Sull'apparato respiratorio e cardio-circolatorio**
 - Diminuisce la frequenza respiratoria e cardiaca a riposo e sotto sforzo
 - Migliora la capacità di **resistenza** allo sforzo
- **Sull'apparato locomotore (sistema scheletrico + sistema muscolare)**
 - Aumenta il tono muscolare e la robustezza delle ossa
 - Migliorano la **mobilità articolare o scioltezza**, l'**elasticità muscolare**, la **forza**, la **velocità** e la **postura**

La **coordinazione** è capacità di muovere in modo armonico le varie parti del corpo

La **resistenza** è capacità di compiere sforzi per periodi prolungati senza incorrere nella fatica

La **mobilità articolare o scioltezza** è la capacità di far compiere ampi movimenti alle varie articolazioni del corpo. Una buona mobilità articolare è fondamentale per riuscire ad ottenere elevate prestazioni sportive e per mantenere un buono stato di salute

L'**elasticità muscolare** è la capacità caratteristica del muscolo di ritornare alla propria lunghezza di base dopo essere stato allungato o contratto. Una buona elasticità muscolare previene strappi e stiramenti dei muscoli.

La **forza** è la capacità di sollevare o di resistere ad un carico.

La **velocità** è la capacità di spostarsi rapidamente

La **postura** è la posizione del corpo. La postura corretta si potrebbe ottenere con una regolare attività fisica prevenendo i vizi di portamento: lordosi, scoliosi, cifosi, piede piatto, scapole alate ...