

Einfluss des Laufens auf den menschlichen Organismus

Schariton Maria Viktorowna

Belarusian State Medical University, Minsk

Tutor - Scharanda Galina Iosifowna, Belarusian State Medical University, Minsk

Das Laufen gehört zu den wichtigsten Mechanismen der Erhaltung von Gesundheit. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Das Laufen erhöht die Durchblutung, versorgt alle Organe und Gewebe mit Sauerstoff, trainiert die Gefäße und beugt vielen Herzerkrankungen vor. Die positive Rolle des Laufens auf den Organismus im Ganzen äußert sich auch in der Reinigung des Körpers von Giften und Toxinen, in der Normalisierung der Stoffwechselprozesse und des Cholesterins, in der Bekämpfung von Übergewicht und im Stimulieren des Verdauungssystems. Es ist zu betonen, dass sich das Laufen auf das Nervensystem und geistige Fähigkeiten der Menschen positiv auswirkt.

Das Ziel der Arbeit ist jedoch, die Vorteile und die Nachteile des Laufens für bestimmte Organe zu erforschen: das Herz, den Blutdruck, das Immunsystem, das Atmungssystem, das Verdauungssystem, das endokrine System usw.

In der Arbeit wurden verschiedenen Literaturquelle erforscht. Die Materialien aus Zeitschriften und wissenschaftliche Bücher wurden analysiert. Die wichtigste Methode ist die Analyse der Materialien.

Das Laufen erhöht die Durchblutung, versorgt alle Organe und Gewebe mit Sauerstoff, trainiert die Gefäße und beugt vielen Herzerkrankungen vor. Die positive Rolle des Laufens auf den Organismus im Ganzen äußert sich auch in der Reinigung des Körpers von Giften und Toxinen, in der Normalisierung der Stoffwechselprozesse und des Cholesterins, in der Bekämpfung von Übergewicht und im Stimulieren des Verdauungssystems. Zu den Kontraindikationen des Laufens gehören die Gelenk- und Wirbelsäuleprobleme, bei denen empfohlen wird, das Laufen durch das Schwimmen zu ersetzen. Er ist auch nicht sinnvoll, auf vergasteten Strassen zu laufen. Das Laufen am Morgen kann manchmal zu einer Überbelastung des Herzmuskels führen. Man muss auch die Besonderheiten des Körpers berücksichtigen und das geeignete System auswählen.

Das Laufen gehört zu den wichtigsten Mechanismen der Erhaltung von Gesundheit.