



POZYTYWNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

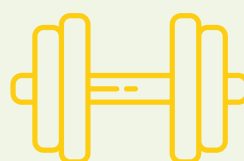


2

Rozładowanie stresu/napięcia

1

Większa siła i wytrzymałość kości

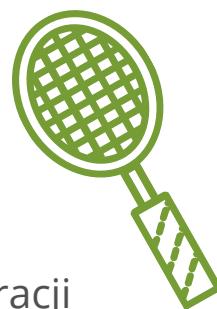


3

Zwiększenie akceptacji własnego ciała

4

Zmniejszenie ryzyka otyłości



5

Poprawa koncentracji



6

Zapobieganie chorobom

7

Zrozumienie ograniczeń własnego ciała i poznanie jego budowy



8

Zwiększenie poczucia własnej wartości i pewności siebie

9

Poprawa funkcjonowania mózgu

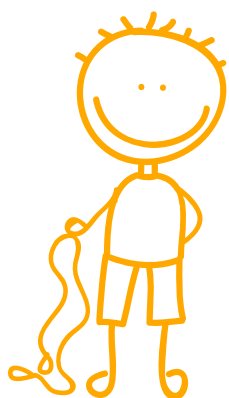
10

Poprawa pamięci



11

Nauka współpracy w grupie



12

Pogłębienie relacji ze współwiczącymi



13

Zwiększenie wytrzymałości fizycznej

14

Poprawa i kształtowanie umiejętności motorycznych

