

# Funktionelle Auswirkungen und Vorteile der Übung

**1.:** Herz, Kreislauf Herz, Arterien und Venen. Bietet mit Sauerstoff und Nährstoffen in den Körper durch das Blut. Cuando durchgeführt körperliche Betätigung steigt der Bedarf an Sauerstoff und Nährstoffen, vor allem in den Muskeln. Um mehr Sauerstoff brauchen wir mehr Blut in die Muskeln und das Herz schlägt so häufiger und die Arterien erweitern und erhöht die Anzahl der Kapillaren schneller durchführen Blut. Dies verbessert die Funktion des Herzens und erhöht das Volumen des Blutes, das Herzschlag ein ausgeworfen wird im System.: **2.** Respiratory Lunge und Atemwegen. Nimmt Sauerstoff aus der Luft, trägt das Blut und vertreibt die wasserfreie Kohlendioxid. Da der Muskel benötigt mehr Sauerstoff in die Atemwege erhöht die Frequenz und Tidalvolumen. Die Zunahme des Volumens ist die beste Primare verursacht körperliche Betätigung führt zu einer verminderten Atemfrequenz. Die zweite Verbesserung ist die erhöhte Kapazität des Herz-Kreislaufsystems in Sauerstoff zu transportieren und Muskeln besser. Ergebnisse in eine bessere Nutzung des Mechanismus der Atmung Bewegungsapparat.: **3.** Músculos arbeiten die Hebel des Körpers, bestehend aus Knochen und Gelenken (passiv). Gemeinsame Bänder und Sehnen der Muskeln sind aktiv die Sicherung der Montage und ermöglichen Bewegungen. E l Übung erhöht die Dicke der musucular und Fasern (Muskelhypertrophie) und verbessert die Qualität der Fasern und Sehnen. Gestärkt die Bänder und Sehnen sind stärker, mit weniger Risiko von Verletzungen. Körperliche Bewegung trägt zur Knochenwachstum Systems.: **4.** Nervous zentrale Subsystem, periphere und vegetative. Arbeitet mit dem Körper. Brain: Grundschule; Mechanismen der Wahrnehmung und Ausführung. Aktive Entspannung und Kontraktion der Fasern, so nützlich und präzise Bewegung. Denn es hat einige Empfänger, die Muskeln zu berichten und feiern die Empfindungen durch die Sinne und ein Mechanismus zur Durchsetzung der Muskeln, die Wirkung zu verleihen, um die Befehle des Gehirns. Eine Erhöhung der Geschwindigkeit der Übertragung.