



Pozytywnych stron uprawiania sportów jest wiele. Jeżeli chodzi o nadwężenia jest ono głupotą, gdyż męczy bardzo a zniechęca nieraz do dalszych treningów nawet do paru dni. Codzienna praca sprzyja wzrostowi masy mięśni, oczywiście wysiłek musi się czuć choćby niewielki, ponieważ bez tego nie można zachodzić dalej. Należy pamiętać że dobrym dopalaczem, oczywiście w pełni zdrowym jest spożywanie w dużej ilości białka, jest to główny składnik budulcowy umacniający mięśnie oraz ich pracę.

Jeżeli natomiast wcale nie zostaje spożyta może spowodować niedobór. Jego objawami jest męka przy uprawianiu sportu i zniechęca to w różnych przypadkach do dalszych treningów. Wszystko ma swoje wymagania, i trzeba się do tego dostosować jeżeli chce się być w czymś dobry używając naturalnych środków. Wydalanie dużej ilości potu powoduje większe zapotrzebowanie na witaminy E, C oraz B, należy też to uzupełniać składnikami mineralnymi. Oczywiście w sporcie nie ma samych plusów, są też minusy które mogą się odbić na zdrowiu. Na przykład akrobatyka, która niezwykle pomaga rozciągnąć mięśnie i być świetnie wygimnastykowanym. Trzeba pamiętać że trzeba wszystko dobrze umieć, dlatego należy mieć jakiegoś trenera, nawet zła pozycja może spowodować kontuzję chociażby kolana. Wszystko należy wykonywać zgodnie z zasadami, lecz jeśli spojrzeć na to że jest już człowiek wystarczająco rozciągnięty to żadna pozycja może nie zaszkodzić, lecz tego czy człowiek jest już jak guma nie można stwierdzić, dlatego lepiej dostosowywać się do reguł panujących z danym sportem.