ŠPORT

ZA

ZDRAVJE



**UVOD**

*Redna telesna vadba zelo koristno prispeva k zdravju. Spali bomo bolje, zbudili se bomo bolj sveži, počutili se bobo živahnejši in mnogo dlje se bomo koncentrirali. Redna telesna aktivnost nam bo pomagala nadzorovati in si okrepiti žilavost in vzdržljivost, to pa bo izboljšalo naše sposobnosti za vsakdanje dejavnosti. Nedavne raziskave so pokazale, da lahko redna naporna telesa dejavnost pomaga preprečiti in ublažiti lažjo depresijo. So tudi dokazi, da redna (toda ne pretirana) vadba lahko pomaga odložiti proces redčenja kosti (osteoporoze), bolezni, ki je pogosta pri ženskah po menopavzi.*

**1. PROGRAM TELESNE AKTIVNOSTI**

Trikrat po dvajset minut vadbe tedensko v redkih razmikih bi moralo bi moralo biti dovolj za to, da si pridobimo osnovno za dobro telesno kondicijo in dobro počutje. Aktivnost naj bo dovolj intenzivna, da se bomo pošteno prepotili in zadihali in da se bomo zavedli razbijanja srca, nikoli pa se ne smemo toliko naprezati, da bi postali omotični ali vrtoglavi. Pomembno je, da si najdemo aktivnost, pri kateri bomo uživali; sicer nam utegne zmanjkati motivacije za nadaljevanje vadbenega programa skozi daljši čas.

**2. OGREVALJNE VAJE**

Nevarnost nategnenja mišice in natrganja vezi lahko zmanjšamo z nežnejšimi vajami, s katerimi raztegnemo in popustimo mišice in vezi preden jih obremenimo. Ponavljajmo opisne vaje približno 15 minut pred vadbo in po njej 5 minut. Te vaje lahko delamo, kadarkoli, z njimi si bomo zvečali celotno kondicijo.

* GLAVA IN VRAT (1)

Počasi za sukajmo glavo krog in krog, zadaj skrčimo vrat navzdol, spredaj pa ga upognemo na navzpred. Med blagim sukanjem glave skušajmo sprostiti mišice čela in ramenske mišice.

* RAMENA IN PRSI (2)

Stegnimo obe roki pred seboj. Dvignimo ju nad glavo in stisnimo dlani skupaj.

Zravnani roki spustimo pred bokoma in ju držimo v višini ramen.

* NOGE (3)

Ustopimo se pokonci z nogami široko narazen in rokami na bokih. Nagnimo se naprej, tako, da upognemo v kolkih in držimo zravnan hrbet.Spustimo roke proti tlom pred seboj.

* TRUP (4)

Ustopimo se zravnani z nogami nekoliko narazen in s spuščenimi rokami. Upognimo se v stran iz pasu proti desni in spustite desno roko, da zdrsne po nogi pod koleno. Zravnajmo se in isto ponovimo v levo stran.

Nikar ne zagrešimo napake, da ne bi vsak dan telovadili. Uspeh tega načrta je odvisen od vsakodnevne telovadbe!

**3. PRAVILNA OPREMA**

Šport in druge oblike vadbe so pomembni za vzdrževanje zdravja in splošno kondicijo, vendar lahko preveč ambiciozen program pripelje do poškodb in drugih zdravstvenih problemov. Poškodbe so lahko tudi posledica nezadostnega ogrevanja predvadbo ali uporabe napačne opreme ali oblačil. Nekateri športi so že po svoji naravi zelo nevarni za poškodbe, naprimer boksanje, pri katerem so pogoste možganske in druge poškodbe. Drugi športi naprimer nogomet, prinašajo nevarnost slučajnih poškodb, najpogosteje nategnjenih mišic in polomljenih nosov. Zavedati se moramo nevarnosti pri aktivnostih, ki se jih lotevamo, tako, da jih bosmo lahko primerjali z verjetnimi koristnimi za zdravje in da bosmo lahko poskrbeli za razumne varnostne ukrepe za preprečevanje poškodb.

**4. TELESNA AKTIVNOST**

Človek mora biti telesno aktiven, če hoče biti v formi.To pomaga telesu na tri načine: vzdržuje gibkost, vzdržuje telesno moč in uri srca in pljuča, s tem pa srce začne biti hitreje in hitreje črpa kri v mišice. Telesna aktivnost nam zdravstveno zelo koristi.

Čim več dejavnosti se lotimo, pri katerih je potrebna visoka stopnja telesnega napora, ki vas naredi zadihanega in prepotenega , toliko večja je korist. Aktivnost vam bo tudi pomagala shujšati, če jo bosmo kombinirali s pametno shujševalno dieto. Z aktivnostjo bosmo zvečali količino energije, ki jo pokurimo in zvečali napetost ohlapnih mišic.

**5. KAJ MORAMO STORITI; DA BI BILO VAŠE ŽIVLJENJE BOLJ ZDRAVO IN**

 **DALJŠE**.

* Trije redni obroki na dan in nekaj prigrizkov.
* Redno uživanje zajtrka
* Zmerno telesno gibanje dvakrat ali trikrat na teden
* Sedem do osem ur spanja vsako noč (ne več)
* Nič cigaret.
* Zmerna telesna teža.
* Malo ali nič alkohola (to velja za odrasle)

**6. ŽIVETI ZDRAVO**

Živeti zdravo je pravi preboj. Nobene krivde, nobenih bremen, nobenih zahtev. V kratkem času postanemo bolj zdravi, vitkejši in naravnost žareči, obenem pa sami določamo hitrost. Zdrvimo po avtocesti k zdravju ali pa si vzamete čas in spotoma uživamo ob poslednjih umetnih cvetlicah – čokoladi, pivu, prestah in zrezkih iz ledvične pečenke. Vse je v redu, pravita Harvey in Marilyn Diamond. Tudi neznatna sprememba in čisto majcen napor vodita k zdravi čilosti.

Živeti zdravo dojema ustrezno prehranjevanje kot energijsko uravnovešenje: učinkovito vsrkanje energije iz jedi in učinkovito izločanje večjega dela hrane uravnoveša telo, ki ni več ne presuho ne predebelo in zadrži največjo možno moč za ohranjanje zdravja ali za upiranje bolezni.

**7. ENERGIJA JE BISTVO ŽIVLJENJA**

Ko se zjutraj zbudimo, smo spočiti in na višku energijske ravni, če se le telesu ni bilo treba ubadati s »polnočnim grižljajem« ali z nepravilno sestavljenim obrokom.

**8. KATERO ŠPORTNO DEJAVNOST IZBRATI?**

Če želimo vaditi sami lahko :

* Hoja, zlasti hitra hoja ali hoja v hribe
* Sprehod s psom
* Kolesarjenje
* Plavanje
* Domača naprava za vadbo
* Dvigovanje uteži
* Vrtnarjenje
* Jahanje
* Rolkanje
* Drsanje
* Skakanje po trampolinu
* Joga
* Skakanje s kolebnico

Če imamo raje vadbo v družbi:

* sprehod s psom v družbi
* pohajkovanje
* golf
* kegljanje
* namizni tenis
* telovadba
* aerobika
* izbrani ples
* tenis
* badminton
* skupni športi kot so odbojka, nogomet, igre z žogo,…
* skupna vadba – fitnes
* smučanje v družbi

Če potrebujemo vodenje in spodbujanje, so nam na voljo:

* videokasete za vadbo doma
* individualni program vadbe pod nadzorom voditelja, kjer koli
* skupinska telovadba
* programi,ki jih organizirajo športna društva
* borilne veščine
* trim steza
* športni tabori
* skupinski športi
* atletika
* plesni tečaji
* skupinska vadba na napravah za fitnes
* aerobika