Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP THROUGH HEALTH CARING

SINAV

NUI Galway
OÉ Gaillimh

IUL
UNIVERSITÀ TELEMATICA DEGLI STUDI

IES Mayorazgo

e-c-c
E-C-C Association for Interdisciplinary Education and Consulting
Education - Culture - Citizenship

Inštitut Integra

GUnet
GREEK UNIVERSITIES NETWORK

MODUL 2

FÖRDERUNG DER SPORTPRAXIS FÜR DAS EIGENE PSYCHO-PHYSISCHE WOHLBEFINDEN UND KONTROLLE DER NATIONALEN SOZIAL- UND GESUNDHEITSKOSTEN

Dieses Trainingsprogramm wurde ursprünglich in englischer Sprache erstellt und anschließend in die Sprachen der Projektpartnerländer übersetzt. Der vorliegende deutsche Text beruht zu einem großen Teil auf einer softwareunterstützten Übersetzung. Wir bitten, etwaige Ungenauigkeiten zu entschuldigen.

SEGMENT 1

Motorische Aktivität als Medizin

Es ist jetzt international anerkannt, dass eine gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und nicht Rauchen (gesunde Lebensstile) entscheidend für das Wohlergehen der Gemeinschaft sind.

Darüber hinaus wird aus kommunikativer Sicht auch betont, dass eine gesunde Lebensweise zu erheblichen und erheblichen finanziellen Einsparungen in den Gesundheitssystemen führt.

Es ist daher leicht zu verstehen, wie mehrere Gesundheitskampagnen auf einfachen und klaren Ideen basieren, die an möglichst viele Menschen verbreitet werden sollten.

Ohne die Bedingungen zu erzwingen, kann die motorische Aktivität daher vollständig als Medikament betrachtet werden und sollte daher richtig vorgeschlagen, dosiert und verabreicht werden.

Es hat sich gezeigt, dass eine übermäßig intensive und längere sportliche Aktivität (Profisportler) auch spezifische Organe/Strukturen im Körper schädigen könnte.Um Bewegung statt Pathologien zu einer wirklichen Quelle des Wohlbefindens zu machen, ist es daher wichtig zu wissen, was die wichtigsten Bezugsparameter sein sollten.

Die verschiedenen motorischen Aktivitäten können (auch) nach ihrer Dauer und der Art des Stoffwechsels, den sie verwenden, aufgeteilt werden.

- **Aerobic ist eine lang anhaltende Aktivität, die eine stetige Versorgung mit Sauerstoff und Kalorien erfordert (laufen, schwimmen, Radfahren, Rudern, etc.)**

- **Anaerobe Aktivität ist eine explosive Aktivität mit der in unseren Organen vorhandenen Energie (hauptsächlich Muskeln) aber die nur wenige Sekunden halten können (100 m Athletik, Hochsprung etc.).**

- **Alternative Aktivität bedeutet die Verwendung beider Stoffwechselstufen je nach Phasen (aktiv oder inaktiv) und die Rolle spielte im Spiel (Fußball, Basketball, Tennis etc.).**

Es ist daher klar, dass einige Aktivitäten den anderen entsprechend dem gewünschten Ziel vorgezogen werden sollten:wenn Sie den Energieaufwand erhöhen wollen, wird Aerobic im Laufe der Zeit die Hauptaktivität sein.

Während das Ziel darin besteht, die Muskelmasse im Allgemeinen zu erhöhen und damit das Muskelgewebe zu stimulieren, sollte die anaerobe Aktivität berücksichtigt werden.

Bei der Erstellung eines motorischen Aktivitätsprogramms sind mehrere Parameter zu beachten und zu berücksichtigen, um Fehler zu vermeiden.

Erstens die gesundheitlichen Bedingungen des Themas.Es gibt motorische Aktivitäten, die auch für Menschen mit spezifischen Pathologien empfohlen werden, aber im Allgemeinen ist es immer besser, sich vor Beginn der Aktivität einer Gesundheitsuntersuchung zu unterziehen.

Diese Bewertung zielt darauf ab, Pathologien auszuschließen, die (insbesondere Herz) aufgrund der Aktivität entstehen könnten, die Sie im Begriff sind zu unternehmen.

Es sollte auch einige somatische Daten hervorheben, die nützlich sind, um unangenehme Folgen zu vermeiden, wie Gewicht, Körperstruktur, Knochenparamorphismus (Füße, Knie, Spalte, etc.) und die grundlegend für die Empfehlung der richtigen Aktivität sind.

Darüber hinaus sollte berücksichtigt werden, dass Ergebnisse nur erreicht werden können, wenn die motorische Aktivität im Laufe der Zeit konsequent und nicht nur ein einmaliges Ereignis durchgeführt wird.

Daher sollte der Vermeidung kleiner Probleme im Zusammenhang mit Kleidung (z. B. Schuhen und Socken!), Aktivitäten, die in Bezug auf die Körperstruktur (bei übergewichtigen Menschen) oder Orte (Radfahren in nicht flachen Gebieten) unangemessen sind, große Aufmerksamkeit geschenkt werden.

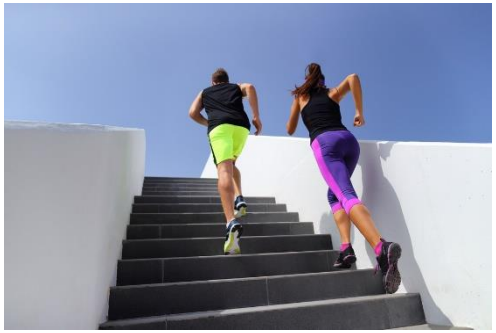
Es ist auch notwendig, den Alltag des Einzelnen zu berücksichtigen:die Umgebung, in der er lebt, das Klima, die Nähe/Verfügbarkeit geeigneter Einrichtungen wie Radwege, Fitnessstudios, Schwimmbäder, Freiflächen usw..

DIE AKTIVITÄT, DIE DIE BESTEN ERGEBNISSE IM LAUFE DER ZEIT IST DIEJENIGE, DIE VON GUTEN TÄGLICHEN GEWOHNHEITEN KOMMT.

Einige der Gesten, die wir manchmal nicht berücksichtigen, können Eckpfeiler eines gesunden Lebensstils werden.

MIT DEM AUTO WENIGER FAHREN, WANN IMMER MÖGLICH, NEHMEN SIE DIE TREPPE STATT MIT DEM AUFZUG, FOLGEN SIE TÄGLICHEN WEGEN ZUR ARBEIT ODER ZUR SCHULE FÜR EINE REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT.

Immer, wann immer möglich, treffen Sie die richtige Wahl für unsere Gesundheit.



Wenn dies aus verschiedenen Gründen nicht möglich ist, planen Sie eine wöchentliche Aktivität mit dem, was Sie zur Verfügung haben.

Wir sollten natürlich öffentliche Gärten, Radwege, Parks, geschützte Routen bevorzugen, Orte, an denen Sie unter idealen Umweltbedingungen trainieren können.

Manchmal kann auch unser Haus (z. B. Treppen, Garten, etc.) eine Möglichkeit zum Training bieten, aber unabhängig von der Wahl, kann das Ergebnis nur durch Beharrlichkeit erreicht werden.

SPORADISCHE AKTIVITÄTEN OHNE DIE RICHTIGE GRUNDLAGE KÖNNEN EHER SCHADEN ALS HELFEN.

Die physiologischen Verbesserungen durch regelmäßige körperliche Aktivität wurden durch verschiedene Studien bestätigt.

Aus metabolischer Sicht fördert der erhöhte Kalorienaufwand im Zusammenhang mit der spezifischen Aktivität die Gewichtskontrolle und ist somit zusammen mit einer richtigen Ernährung die Grundlage für die Prävention verschiedener Krankheiten.

Aus kardialer Sicht sinkt die tägliche Ausdaueraktivität (10,000 Stufen Regel) die Herzfrequenz und erhöht die systolische Leistung (trainiertes Herz).

Aus Knochensicht ist eine (angemessene) Belastung einer der wichtigsten Faktoren bei der Vorbeugung von Osteoporose.

Körperliche Aktivität ist nicht nur für gesunde Menschen empfohlen, sondern auch für Menschen, die an verschiedenen Krankheiten leiden.

Mehrere dysmetabole Erkrankungen wie Diabetes, Dyslipidämie, Hyper-cholesterinämie, etc. profitieren von Gewichtsverlust und erhöhten Stoffwechsel durch Bewegung erreicht.

Bei kardialen Rehabilitationsplänen (von Herzinfarkt bis Hypertonie), die einmal die Pathologie stabilisiert haben, wird körperliche Aktivität wie ein Medikament verabreicht.

Selbst eine physiologische, aber besondere Situation wie die Schwangerschaft hat spezifische Protokolle zu befolgen, um Aktivitäten vor und nach der Geburt durchzuführen.

Vorteile der körperlichen Aktivität für Ihr Herz

Körperliche Aktivität und Bewegung können Wunder für Ihre körperliche und geistige Gesundheit tun.

- Körperliche Aktivität und Bewegung senkt Ihr Risiko, Herzkrankheiten zu entwickeln, einschließlich Herzinfarkt, Bluthochdruck und Herzinsuffizienz.
- Körperliche Betätigung zu einer täglichen Gewohnheit zu machen verbessert Ihre allgemeine körperliche und geistige Gesundheit.
- Egal wie viel oder wenig körperliche Aktivität Sie tun, es ist nie zu spät, um zu beginnen.
- Mäßige Intensität Aktivitäten wie flottes Gehen und Schwimmen helfen Ihrem Körper, sich energetisiert zu fühlen und am besten zu arbeiten.

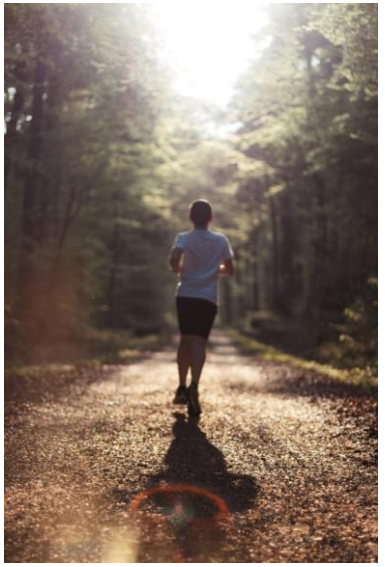


Foto von Tobias Rademacher auf Unsplash

Vorteile der körperlichen Betätigung

Regelmäßige und angemessene körperliche Betätigung und Bewegung können unmittelbare und dauerhafte Auswirkungen haben, einschließlich:

- Erhöhung des Energieniveaus
- Verbesserung der Durchblutung
- Stärken Sie Knochen, Muskeln und Gelenke, die Kraft und allgemeine Fitness verbessern können
- Hilfe bei der Verwaltung von Gewicht, Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker
- Fördern Sie ein positives Selbstbild und Denkweise.

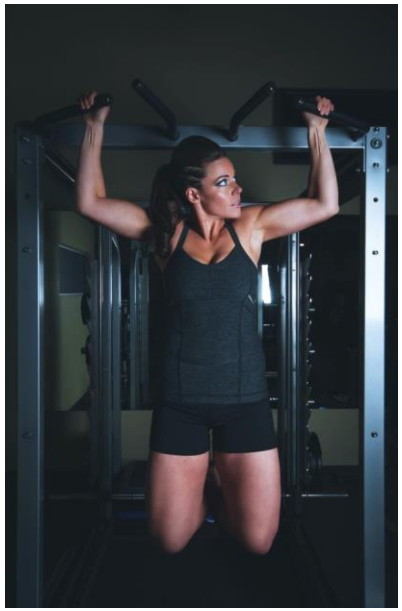


Foto von Scott Webb auf Unsplash

Vorteile für Ihr Gehirn

Die Vorteile der körperlichen Bewegung, insbesondere Aerobic-Übungen, haben positive Auswirkungen auf die Gehirnfunktion an mehreren Fronten, von der molekularen bis zur Verhaltensebene.Auch das kurze Training für 20 Minuten erleichtert die Informationsverarbeitung und Speicherfunktionen.

Übung wirkt sich auf das Gehirn an mehreren Fronten aus.Es erhöht die Herzfrequenz, die mehr Sauerstoff ins Gehirn pumpt.Es unterstützt auch die körperliche Freisetzung einer Fülle von Hormonen, die alle an der Unterstützung und Bereitstellung einer nährenden Umgebung für das Wachstum von Gehirnzellen beteiligt.

Übung stimuliert die Plastizität des Gehirns, indem sie das Wachstum neuer Verbindungen zwischen Zellen in einer Vielzahl wichtiger kortikaler Bereiche anregt.Übung erhöht Wachstumsfaktoren in der Gehirn-macht es einfacher für das Gehirn, neue neuronale Verbindungen zu wachsen.

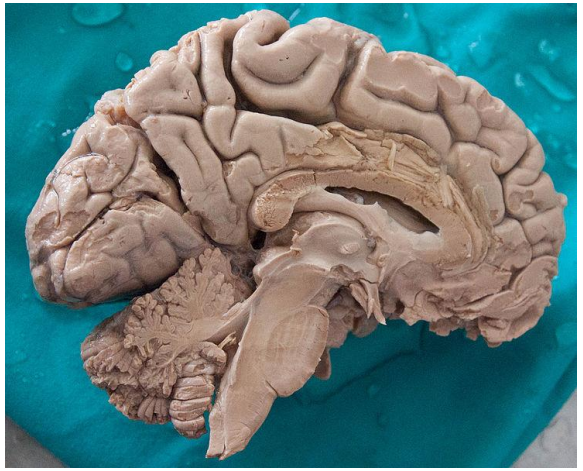


Foto von Hikmet Gümüş, Wikipedia

Vorteile für Ihren Körper

Körperliche Bewegung ist ein wichtiges Instrument zur Bekämpfung von Adipositas, einer Krankheit, die den Stoffwechsel des ganzen Körpers beeinflusst und mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD) und Typ-2-Diabetes (T2D) verbunden ist.

Regelmäßige körperliche Bewegung hat mehrere positive Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit.Während abnehmende Körpermasse und Fettleibigkeit nicht die primären Ergebnisse der Übung sind, kann Übung mehrere Krankheiten vermitteln, die Adipositas einschließlich T2D und CVD begleiten.Mehrere neuere Studien haben gezeigt, dass anhaltende körperliche Aktivität mit verminderten Entzündungsmarkern, verbesserter metabolischer Gesundheit, verringertem Risiko von Herzinsuffizienz und verbessertem Gesamtüberleben verbunden ist.

Es gibt mehrere Risikofaktoren, die zur Entwicklung und Progression der CVD führen, aber einer der prominentesten ist ein sitzender Lebensstil.Ein sitzender Lebensstil kann durch Adipositas und konstant niedrige körperliche Aktivität gekennzeichnet werden.

Laokoon und seine Söhne, Vatikanisches Museum

Knochen und Muskeln

Routinemäßige körperliche Aktivität ist wichtig für den Aufbau starker Knochen und Muskeln bei Kindern, aber es ist genauso wichtig, wie wir älter werden.Ihre Knochen und Muskeln arbeiten zusammen, um jede Bewegung, die Sie täglich machen, zu unterstützen.Wenn Sie körperlich aktiv sind, stärken Sie Ihre Muskeln.Ihre Knochen passen sich an, indem sie mehr Zellen aufbauen und dadurch beide stärker werden.Starke Knochen und Muskeln schützen vor Verletzungen und verbessern das Gleichgewicht und die Koordination.Regelmäßige körperliche Aktivität oder Bewegung hilft, den Rückgang der Muskelkraft zu verbessern und zu verhindern.

Bild von Deep Khicher aus Pixabay

Bewegung und psychische Gesundheit

Übung ist eine natürliche und effektive Anti-Angst-Behandlung.Es lindert Spannung und Stress, fördert die körperliche und geistige Energie und fördert das Wohlbefinden durch die Freisetzung von Endorphinen.Übung ist auch ein mächtiger Depression Kämpfer aus mehreren Gründen.Am wichtigsten ist, fördert es alle Arten von Veränderungen im Gehirn, einschließlich neuronalen Wachstum, reduzierte Entzündungen und neue Aktivitätsmuster, die Gefühle von Ruhe und Wohlbefinden fördern.Es gibt auch Endorphine frei, starke Chemikalien in unserem Gehirn, die unsere Geister anregen und uns ein gutes Gefühl geben.Schließlich kann Übung auch als Ablenkung dienen, so dass wir einige ruhige Zeit finden, um aus dem Zyklus der negativen Gedanken auszubrechen, die Depressionen ernähren.

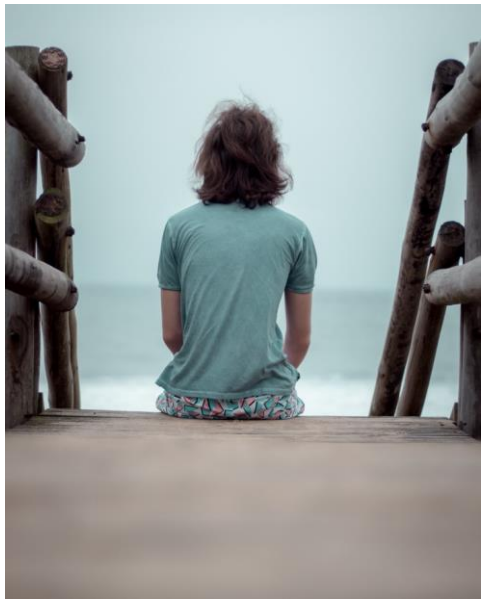


Foto von Quinton Coetzee auf Unsplash

Bewegung und Schlaf

Übung löst eine Erhöhung der Körpertemperatur aus, und die nach der Übung fallende Temperatur kann das Einschlafen fördern.Bewegung kann auch Schlaflosigkeit durch abnehmende Erregung, Angst und depressive Symptome reduzieren.Schlaflosigkeit ist häufig mit erhöhter Erregung, Angst und Depression verbunden, und Bewegung hat starke Auswirkungen auf die Verringerung dieser Symptome in der allgemeinen Bevölkerung.

Diese Fragen gehören zu den häufigsten unter den meisten Bevölkerungsgruppen.Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Europa, die jedes Jahr 25 Prozent der Bevölkerung betreffen.

Bild von Hans Braxmeier aus Pixabay

Übungen und Gewicht

Sowohl Ernährung und körperliche Aktivität spielen eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts, verlieren überschüssiges Körpergewicht, oder Aufrechterhaltung eines erfolgreichen Gewichtsverlust.Körperliche Aktivität hilft, Gewicht zu kontrollieren, indem Sie überschüssige Kalorien, die sonst als Fett gespeichert werden würde.Die meisten Lebensmittel, die wir essen, enthalten Kalorien, und alles, was wir tun, verwendet Kalorien, einschließlich Schlafen, Atmen und verdauen Lebensmittel.Das Ausbalancieren der Kalorien, die wir essen, mit den Kalorien, die wir durch körperliche Aktivität verwenden, wird uns helfen, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu erhalten.

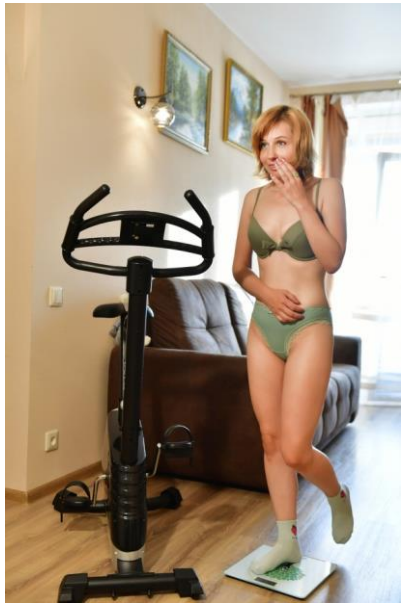


Bild von der Presse von Pixabay

Sport und metabolische Rate

Die Auswirkungen Sport- und Fitnesstraining hat auf unsere metabolische Rate und Heizbedarf.Die metabolische Rate bezieht sich im Grunde auf die Energie, die vom Körper freigesetzt wird.Sporttraining kann einen signifikanten Einfluss auf die Stoffwechselrate haben – dies kann Gewichtszunahme und Gewichtsabnahme bestimmen.Dies ist, weil es die Kalorienverbrennung erhöht.

Körperliche Aktivitäten (Sport, Spiele im Freien, etc.) erhöhen natürlich den Stoffwechsel:um den Bedürfnissen des Moments gerecht zu werden, taucht unser Körper in seine Reserven, um Muskelzellen zu ernähren.Katabolismus findet statt.Körperliche Aktivität, längerfristig, erhöht die Grundstoffwechselrate.

Die folgenden Seiten zeigen Sport und Freizeitaktivitäten mit der Menge an Kalorien, die sie verbrennen.

Foto von Inspired Horizons Digital Market

Sport und Kalorienverbrauch

- Boxen/Kickboxen (640 Kal/Stunde):Gutes Oberkörpertraining, Koordinationsaufbau und Herz-Kreislauf-Training.
- Schnell laufen (800 Kal/Stunde):Gut für Herz-Kreislauf-Ausdauertraining.
- Schnell schwimmen (900 Cal/Stunde):obwohl 200 Meter Butterfly Schlaganfall Sprint kann 100 Kalorien in 3 Minuten zu verbrennen.Es ist die beste Ganzkörperübung.
- Felsklettern (740 Kal/Stunde):Weniger Herz-Kreislauf, aber sehr gut für den Aufbau von Muskelkraft und Koordination.
- Radfahren (700 Kal/Stunde):es ist eine große Unterkörper, nicht-Gewicht-Lager-Übungs-Training und Cardio-Training, aber nicht viel von einem Oberkörper-Training.
- Racquetball (600 Cal/Stunde):gutes Herz-Respirator-Training, Koordination-Building, und mit der Verdrehung und Schwenkung, baut Kernflexibilität.

Sport und Kalorienverbrauch

Rudern (560 Kal/Stunde):baut Ausdauer, Kraft und Muskeln in den Schultern, Oberschenkeln und Bizeps auf.Der Schlüssel zum Rudern ist in der Technik – koordinieren Sie die Beine, Rücken und Arme gleichzeitig zu arbeiten.

Basketball (630 Kal/Stunde):Non-Stop-Aktion ist, was Basketball so eine große Herz-Kreislauf-Übung macht.Das Schießen verbessert auch die Hand-Auge-Koordination.

Tennis (560 Cal/Stunde):es erfordert Geschwindigkeit, Agilität, Kraft und Reaktionszeit.

Langlaufen (480 Cal/Stunde):Im Schnee zu sein, feuert bereits den Stoffwechsel an, und das abwechslungsreiche Gelände sorgt für ein tolles Intervall-Training.

Eislaufen (500 Kal/Stunde):Hat alle großen Vorteile des Laufens ohne die Gelenkbeanspruchung.

Swing Dancing (360 Cal/Stunde):ein lustiges, kardiovaskuläres Training mit einem Partner!

Fußball (Wettbewerbsfähig) (800 Kal/Stunde):eine sehr hohe Intensität Laufsport, bietet es eine große Intervall-und Sprint-Regime.

Sleutelwoorden

Werk uit

Gezonde levensstijl

Gezonde check

Gezonde gewoonten

Slaap

Spieren

Mentale

Gezondheid

Gewicht

Metabolisme

Gezond doorzettingsvermogen

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP THROUGH HEALTH CARING

SINAV

NUI Galway
OÉ Gaillimh

IUL
UNIVERSITÀ TELEMATICA DEGLI STUDI

IES Mayorazgo

e-c-c
E-C-C Association for Interdisciplinary Education and Consulting
Education - Culture - Citizenship

Inštitut Integra

GUnet
GREEK UNIVERSITIES NETWORK