



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



MODUL 2

**SPODBUJANJE
ŠPORTNIH VADB ZA
LASTNO
PSIHOFIZIČNO
DOBRO POČUTJE IN
NADZOR
NACIONALNIH
SOCIALNIH IN
ZDRAVSTVENIH
STROŠKOV**



SEGMENT 1

**Motorna dejavnost kot
medicina**

Mednarodno priznано je, da so zdrava prehrana, telesna dejavnost in ne kajenje (zdrav način življenja) ključnega pomena za dobro počutje skupnosti.

Poleg tega je s komunikacijskega vidika poudarjeno tudi, da zdrav način življenja vodi do pomembnih in znatnih finančnih prihrankov v **zdravstvenih sistemih**.

Zato je lahko razumeti, kako številne zdravstvene kampanje temeljijo na preprostih in jasnih zamislih, ki jih je treba razširjati čim večjemu številu ljudi.



Brez vsiljevanja pogojev je **motorično aktivnost** mogoče v celoti obravnavati kot zdravilo in jo je zato treba ustrezno predlagati, odmerjati in dajati.

Dokazano je bilo, da lahko pretirano intenzivna in dolgotrajna športna dejavnost (poklicni športniki) poškoduje tudi določene organe/strukture v telesu. Da bi gibanje postalo pravi vir blaginje namesto patologije, je zato pomembno vedeti, kateri bi morali biti glavni referenčni parametri.



Različne motorične aktivnosti se lahko razdelijo (tudi) glede na njihovo trajanje in vrsto metabolizma, ki ga uporabljajo.

- **Aerobika** je dolgotrajna dejavnost, ki zahteva stalno oskrbo s kisikom in kalorijami (tekoči, plavanje, kolesarjenje, veslanje itd.)
- **Anaerobna** aktivnost je eksplozivna dejavnost, ki uporablja energijo, ki je prisotna v naših organih.
(predvsem mišice), ki pa lahko trajajo le nekaj sekund (100 m atletika, skok v višino itd.).
- **Alternativna** aktivnost pomeni uporabo obeh metabolizma, odvisno od faz (aktivno ali neaktivno) in vloga v igri (nogomet, košarka, tenis itd.).



Zato je jasno, da bi bilo treba nekatere dejavnosti glede na želeni cilj dati prednost nekaterim dejavnostim: če želite povečati porabo energije, bo aerobika sčasoma glavna dejavnost.

Medtem ko je cilj povečati mišično maso na splošno in s tem spodbuditi mišično tkivo, je treba upoštevati anaerobno aktivnost.

Pri sestavljanju programa motorične aktivnosti je treba upoštevati več parametrov, da bi se izognili napakam.

Prvič, zdravstvene razmere te teme. Motorične dejavnosti se v veliki meri priporočajo tudi za ljudi, ki trpijo zaradi posebnih patologij, vendar je na splošno vedno bolje opraviti **zdravstveni pregled** pred začetkom dejavnosti.

Namen te ocene bo izključevati patologije, ki bi se lahko pojavile (zlasti srce) zaradi dejavnosti, ki jo nameravate opraviti.

Poudariti mora tudi nekaj somatskih podatkov, ki so koristni za izogibanje neprijetnim posledicam, kot so teža, telesna struktura, kostni paramorfizem (podplat, kolena, steber itd.) in so temeljnega pomena za priporočanje prave aktivnosti.



Poleg tega je treba upoštevati, da je rezultate mogoče doseči le s stalnim izvajanjem motorične aktivnosti v daljšem časovnem obdobju in ne le z enkratnim dogodkom.

Zato je treba veliko pozornosti nameniti preprečevanju majhnih težav, povezanih z oblačili (na primer s čevlji in nogavicami!), dejavnostim, ki so neprimerne v smislu telesne strukture (tekoče pri ljudeh s prekomerno telesno težo) ali krajih (kolesarjenje na neravnih območjih).

Upoštevati je treba tudi vsakodnevno življenje posameznika: okolje, v katerem živi, podnebje, bližina/razpoložljivost primernih objektov, kot so kolesarske steze, telovadnice, bazeni, odprti prostori itd.

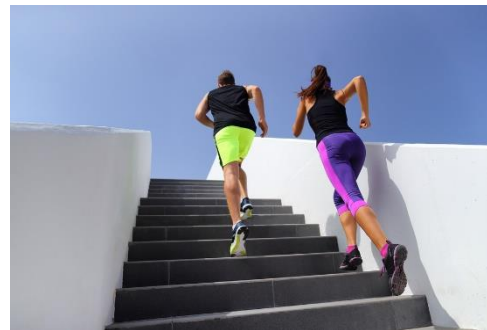


DEJAVNOST, KI DAJE NAJBOLJŠE REZULTATE SKOZI ČAS, JE TISTA, KI IZHAJA IZ DOBRIH VSAKODNEVNIH NAVAD.

Nekatere kretnje, ki jih včasih ne upoštevamo, lahko postanejo temelj zdravega življenjskega sloga.

Z AVTOMOBILOM MANJ, VARNO HOJO, KADAR JE TO MOGOČE, PO ŠTOPNICAH NAMESTO Z DVIGALOM, PO DNEVNIH POTEH ZA DELO ALI V ŠOLO, KI ZAGOTAVLJAJO REDNO TELESNO DEJAVNOST.

Vedno, kadar je mogoče, se pravilno odločimo za naše zdravje.



Če to ni mogoče iz različnih razlogov, si določite tedensko aktivnost z uporabo tistega, kar imate na voljo.

Seveda bi morali imeti raje javne vrtove, kolesarske poti, parke, zaščitene poti, kraje, kjer se lahko vadite v idealnih okoljskih pogojih.

Včasih celo naša hiša (npr. stopnice, vrt, itd) lahko ponudi priložnost za usposabljanje, vendar ne glede na izbiro, rezultat je mogoče doseči le z vztrajnostjo.

OBČASNE DEJAVNOSTI BREZ PRAVE PODLAGE LAHKO ŠKODIJO IN NE POMAGAJO.

Fiziološke izboljšave, ki jih povzroča redna telesna aktivnost, so potrdile različne študije.

Z vidika presnove povečani izdatki za kalorije, povezani s specifično dejavnostjo, spodbujajo nadzor nad telesno težo in so tako skupaj z ustrezno prehrano osnova za preprečevanje različnih bolezni.

Z vidika srca dnevna aktivnost vzdržljivosti (10 korakov pravilo) zmanjša srčni utrip in poveča sistolični izhod (izurjeno srce).

Z vidika kosti je (pravilna) obremenitev eden od najpomembnejših dejavnikov pri preprečevanju osteoporoze.

Telesna dejavnost se ne priporoča le zdravim ljudem, temveč tudi ljudem, ki trpijo za različnimi boleznimi.

Več dismetabolnih bolezni, kot so sladkorna bolezen, dislipidemija, hiperholesterolemija, itd koristi od hujšanje in povečana presnova, dosežena z vadbo.

V načrtih za rehabilitacijo srca (od srčnega infarkta do hipertenzije), ko se stabilizira patologija, se telesna aktivnost uporablja kot zdravilo.

Celo fiziološka, vendar posebna situacija, kot je nosečnost, ima posebne protokole, ki jih je treba upoštevati za izvajanje dejavnosti pred porodom in po njem.

Koristi telesne dejavnosti za vaše srce

Telesna dejavnost in telovadba lahko naredita čudeže za vaše telesno in duševno zdravje.

- Telesna dejavnost in telesna dejavnost zmanjšujeta tveganje za razvoj bolezni srca, vključno s srčnim infarktom, visokim krvnim tlakom in srčnim popuščanjem.
- To, da je telesna dejavnost dnevna navada, zelo izboljša vaše splošno telesno in duševno zdravje.
- Ne glede na to, koliko ali malo telesne dejavnosti delaš, nikoli ni prepozno za začetek.
- Zmerne intenzitete aktivnosti, kot so živahna hoja in plavanje, pomagajo vašemu telesu občutiti energijo in delati v najboljšem primeru.



Foto: Tobias Rademacher na Unsplash

Koristi telesne vadbe

Redna in ustrezna raven telesne dejavnosti in vadbe ima lahko takojšnje in dolgotrajne učinke, vključno z:

- Povečajte raven energije
- Izboljšanje krvnega obtoka
- Krepitev kosti, mišic in sklepov, ki lahko izboljšajo moč in splošno kondicijo
- Pomoč pri obvladovanju telesne mase, krvnega tlaka, holesterola in glukoze v krvi
- Spodbujanje pozitivne samopodobe in miselnosti.



Foto: Scott Webb na Unsplash

Koristi za vaše možgane

Prednosti fizične vadbe, zlasti aerobne vadbe, imajo pozitivne učinke na delovanje možganov na več frontah, od molekularne do vedenjske ravni. Tudi na kratko vadba za 20 minut omogoča obdelavo informacij in pomnilniške funkcije.

Telovadba vpliva na možgane na več frontah. Poveča srčni utrip, ki črpa več kisika v možgane. Pomaga tudi telesnim sproščanjem številnih hormonov, ki sodelujejo pri pomoči in zagotavljanju hranljivega okolja za rast možganskih celic.

Vaja spodbuja možgansko plastičnost s spodbujanjem rasti novih povezav med celicami na številnih pomembnih področjih. Vaja povečuje rastne dejavnike v možganih, zaradi česar možgani lažje rastejo nove nevronske povezave.



Foto: Hikmet Gümüş, Wikipedija

Koristi za vaše telo

Telesna vadba je pomembno orodje za boj proti debelosti, bolezni, ki vpliva na presnovo celega telesa in je povezana s povečanim tveganjem za srčno-žilne bolezni (CVD) in sladkorno bolezen tipa 2 (T2D).

Redna telesna vadba ima več koristnih učinkov na splošno zdravje. Medtem ko zmanjšanje telesne mase in dednosti nista primarni izid vadbe, lahko vadba posreduje več bolezni, ki spremljajo debelost, vključno s T2D in CVD. Številne nedavne študije so pokazale, da je trajna telesna aktivnost povezana z zmanjšanimi označevalci vnetja, izboljšanim presnovnim zdravjem, zmanjšanim tveganjem za srčno popuščanje in izboljšanim celokupnim preživetjem.

Obstaja več dejavnikov tveganja, ki vodijo k razvoju in napredovanju CVD, vendar je eden od najpomembnejših je sedeč življenjski slog. Sedeči življenjski slog je lahko značilen tako debelost kot tudi dosledno nizka raven telesne aktivnosti.



Laokoon in njegovi sinovi, Vatikanski muzej

Kosti in mišice

Rutinska telesna aktivnost je pomembna za izgradnjo močnih kosti in mišic pri otrocih, vendar je enako pomembna, ko se staramo. Vaše kosti in mišice delujejo skupaj, da bi podprli vsako gibanje, ki ga naredite vsak dan. Ko ste fizično aktivni, krepite mišice. Kosti se prilagodijo z izgradnjo več celic in posledično postanejo močnejše. Močne kosti in mišice ščitijo pred poškodbami ter izboljšajo ravnotežje in koordinacijo. Redna telesna dejavnost ali telovadba pomaga izboljšati in preprečiti zmanjšanje mišične moči.



Slika Deep Khicher iz Pixabaya

Telovadba in **duševno**zdravje

Vadba je naravno in učinkovito zdravljenje proti anksioznosti. Lajša napetost in stres, povečuje telesno in duševno energijo in izboljšuje dobro počutje s sproščanjem endorfinov. Vadba je tudi močan borec za depresijo iz več razlogov. Najpomembneje je, da spodbuja vse vrste sprememb v možganih, vključno z nevronske rastjo, zmanjšanim vnetjem in novimi vzorci aktivnosti, ki spodbujajo občutek miru in dobrega počutja. Sprošča tudi endorfine, močne kemikalije v naših možganih, ki napajajo naše duhove in nam dajejo občutek dobrega počutja. Na koncu pa nam lahko telovadba služi tudi kot odvrčanje pozornosti, kar nam omogoča, da najdemo nekaj tišine časa, da se izkoplremo iz kroga negativnih misli, ki hranijo depresijo.



Fotografija Quinton Coetzee na Unsplash

Telovadba in spanje

Vadba sproži povečanje telesne temperature in padec temperature po vadbi lahko spodbudi zaspati. Telovadba lahko zmanjša nespečnost z zmanjšanjem vzburjenja, tesnobe in depresivnih simptomov. Nespečnost je pogosto povezana s povišanim vzburjenjem, anksioznostjo in depresijo, telesna dejavnost pa močno vpliva na zmanjšanje teh simptomov v splošni populaciji.

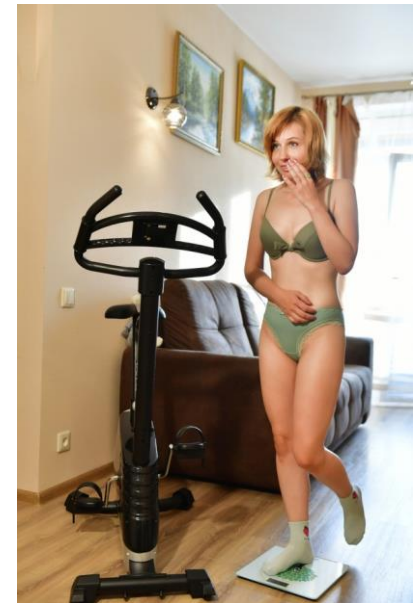
Ta vprašanja spadajo med najpogostejše med večino prebivalstva. Anksiozne motnje spadajo med najpogostejše duševne bolezni v Evropi, ki vsako leto prizadenejo 25 odstotkov prebivalstva.



Slika Hansa Braxmeierja iz Pixabaya

Telovadba in teža

Prehrana in telesna dejavnost igrata ključno vlogo pri ohranjanju zdrave telesne teže, izgubi odvečne telesne mase ali ohranjanju uspešne izgube telesne mase. Telesna aktivnost pomaga nadzorovati težo z uporabo odvečnih kalorij, ki bi bile sicer shranjene kot maščoba. Večina hrane, ki jo jemo, vsebuje kalorije in vse, kar počnemo, porabi kalorije, vključno s spanjem, dihanjem in prebavo hrane. Uravnoteženje kalorij, ki jih jemo s kalorijami, ki jih uporabljamo s telesno aktivnostjo, nam bo pomagalo doseči in ohraniti zdravo težo.



Slika s pritiskom ?? in ?? iz Pixabay

Stopnja športa in presnove

Učinki športa in fitnes treninga ima na našo metabolizem in kalorične potrebe. Metabolizem se v bistvu nanaša na energijo, ki jo sprošča telo. Športno usposabljanje lahko pomembno vpliva na metabolizem - to lahko določi povečanje telesne mase in hujšanje. To je zato, ker povečuje kurjenje kalorij.

Telesne dejavnosti (šport, igre na prostem itd.) naravno povečajo metabolizem: da bi zadovoljili trenutne potrebe, se naše telo potopi v svoje rezerve, da bi nahranilo mišične celice. Katabolizem poteka. Telesna aktivnost dolgoročno poveča bazalno metabolizem.

Naslednje strani prikazujejo športne in rekreativne aktivnosti s količino kalorij, ki jih gorijo.



Foto by Inspired Horizons Digital Market

Uživanje športa in kalorij

- Boks/kickboxing (640 cal/uro):Dobra vadba zgornjega dela telesa, koordinacija graditelj, in kardiovaskularna vadba.
- Hitro delovanje (800 cal/uro):Dobro za kardiovaskularno vzdržljivost trening.
- Hitro plavanje (900 cal/uro):čeprav lahko 200 metrov sprinta metulja zadene 100 kalorij v 3 minutah.To je najboljša telesna vaja.
- Plezanje na skalo (740 cal/uro):Manj kardiovaskularno, vendar zelo dobro za izgradnjo mišične moči in koordinacijo.
- Kolesarjenje (700 cal/uro):to je velik spodnji del telesa, ne-teža nosi vadba in kardio usposabljanje, vendar ne veliko zgornjih telesnih vadb.
- Racquetball (600 cal/uro):dobro kardiorespiratorno usposabljanje, krepitev usklajevanja in z vrtenjem in vrtenjem, gradi temeljno prožnost.

Uživanje športa in kalorij

Veslanje (560 cal/uro):krepi vzdržljivost, moč in mišice v ramenih, stegnih in bicepsih.Ključ do veslanja je v tehniki - koordinirajte noge, hrbet in roke, da delujejo hkrati.

Košarka (630 cal/uro):non-stop akcija je tisto, kar naredi košarka tako veliko kardiovaskularno vadbo.Streljanje izboljša tudi koordinacijo rok in oči.

Tenis (560 cal/uro):zahteva hitrost, okretnost, moč in reakcijski čas.

Tek na smučeh (480 cal/uro):Biti v snegu že ogenj gor vaš metabolizem, in raznolik teren naredi za veliko interval vadbe.

Drsanje ledu (500 cal/uro):Ima vse velike koristi teče brez skupnega stresa.

Swing ples (360 cal/uro):zabavna, kardiovaskularna vaja s partnerjem!

Nogomet (tekmovalje) (800 cal/uro):zelo visoko intenzivnost teka šport, ponuja velik interval in sprintanje režim.

Ključne besede

Telovadi

Zdrav način

življenja

Zdrav pregled

Zdrave navade

Zaspi

Mišice

Duševno

zdravje

Teža

Hitrost

presnove

Vztrajnost



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

