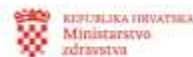




Prevenција

-korak do zdravlja



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Atletskog kluba „Novljanska grupa atletičara“ Novska.

Zašto početi i ne prestati trčati

Neven Šepović

Tjelesna aktivnost je važna

- Mnogi ljudi nisu svjesni prednosti koje donosi tjelesna aktivnost te su skloni tražiti razne razloge kako ne bi započeli stil života koji uključuje više tjelesne aktivnosti.

Koji je Vaš izgovor?

- nemam dovoljno vremena
- nisam „sportski tip“
- nemam uvjeta za to, za svaku tjelesnu aktivnost potrebno je puno novaca
- mjesta za provođenje tjelesne aktivnosti nalaze se daleko, ceste nisu sigurne za vožnju biciklom...nemam potrebnu opremu, ne postoje parkovi, biciklističke staze i sl.
- već sam dovoljno umorna/an od posla, djece i kućanskih poslova, kada bih uopće mogla/mogao vježbati?
- mislim da sam već dovoljno aktivan/na

Koje su prednosti tjelesne aktivnosti?

- Mnoge znanstvene studije pokazale su mnogobrojne prednosti umjerene tjelesne aktivnosti. Posebno učinkovito prevenira ili odlaže većinu uobičajenih kroničnih bolesti.

Za 20 -60% smanjuje rizik od nastanka:

- koronarne bolesti srca
- raka debelog crijeva
- raka dojke

Tjelesna aktivnost smanjuje druge glavne rizike za nastanak bolesti kao što su:

- visoki tlak (hipertenzija)
- kolesterol
- pretilost
- pušenje
- stres.

Ostale prednosti redovne tjelesne aktivnosti:

- Zbog povećanja ili održavanja koštane mase i čvrstoće predstavlja važan čimbenik u prevenciji osteoporoze i osteoporotičnih prijeloma.
- povoljno utječe na zglobnu hrskavicu te smanjuje vjerojatnost obolijevanja od artritisa
- smanjuje rizik loma kuka kod žena te stvaranja boli u donjim leđima-križobolje
- istraživanja pokazuju da tjelovježba koja uključuje jačanje vratnih mišića učinkovito ublažuje tegobe uzrokovane kroničnim bolovima vrata
- uz adekvatnu prehranu najvažnija je za prevenciju celulita
- pomaže u kontroliranju tjelesne težine
- smanjuje razinu šećera u krvi
- ima antidepresivno djelovanje - poboljšava raspoloženje
- omogućuje bolji san
- osobe koje se redovito bave tjelesnom aktivnosti imaju više energije, izgledaju i osjećaju se bolje.

Aktivan život je u izravnoj vezi s brojnim socijalnim i psihološkim koristima, a povezan je s produženim očekivanim trajanjem života zbog čega se osobe koje se redovito bave tjelesnom aktivnošću žive dulje. Osobe koje su sjedilački životni stil zamijenili aktivnim, iskazuju zadovoljstvo tjelesnim i psihičkim zdravljem i boljom kvalitetom života.

Bavljenje sportom vodi zdravom životu-dovoljno je biti aktivan jedan dan u tjednu da bi se primijetile promjene.

Zašto se baviti rekreativnim trčanjem

- rekreativno trčanje služi kao preventivni program kojim se u značajnoj mjeri može unaprijediti i/ili održavati zdravstveni status te smanjiti mogućnost za nastanak i razvoj nekih od najučestalijih bolesti današnjice - bolesti srčano-žilnog sustava, pretilost, bolesti lokomotornog sustava ili depresija koje u najvećoj mjeri pogađaju osobe srednje i starije životne dobi uzrokovane stresnim i užurbanim načinom života
- **Prije svega, valja napomenuti da je trčanje najčešći čovjekov prirodni oblik kretanja nakon hodanja.**

Zašto se baviti rekreativnim trčanjem?

- trčanje je zdravo- učinkovito prevenira ili odlaže većinu uobičajenih kroničnih bolesti
- dostupno je svima
- najjednostavnija rekreativna aktivnost
- nije ograničeno prostorom
- doticaj sa prirodom
- upoznavanje novih ljudi
- sklapanje prijateljstva
- aktivno življenje pruža ljudima mogućnost da se druže s drugima
- smanjuje osjećaj izolacije i usamljenosti među starijim osobama te poboljšava njihovu fizičku i mentalnu sposobnost

Tko se sve može baviti rekreativnim trčanjem?

- Trčanjem se mogu baviti zdrave odrasle osobe koje imaju želju i volju baviti se laganom i umjerenom rekreativnom aktivnosti i osloboditi nekoliko sati svog slobodnog vremena za tu svrhu.
- Najvažniji su slobodno vrijeme, dobra volja i upornost.

Glavni cilj škole trčanja

- od hodača do rekreativnog trkača
- naučiti vas pravilnoj tehnici trčanja
- pomoći usvojiti da rekreativna aktivnost postane svakodnevnica
- naučiti da se rekreativnom aktivnosti lakše nosite sa stresom, ojačati samopouzdanje, reducirati tjelesnu težinu
- naučiti vas pravilno izabrati i koristiti opremu za trčanje

Podsjetite se uvijek na dobrobit koju činite za svoje zdravlje!

Kako izgleda jedan trening

- Uvodno pripremni dio
- Vježbe razgibavanja i dinamičkog istezanja, vježbe tehnike trčanja, vježbe jačanja stopala i koljena
- Glavni dio treninga
- Dio treninga u kojem u početku odvijaju ciklusi hodanja i trčanja, a nakon nekoliko treninga, trči se kontinuirano
- Završni dio treninga
- Vježbe istezanja i smirivanje organizma nakon završenog glavnog dijela treninga

Tjelesna aktivnost je važna za zdravlje
i može biti jako zabavna!