

Prednosti vježbanja

Priručnik za edukatore



Prednosti vježbanja

Uvod

Cilj ovog priručnika je predstaviti neke od glavnih prednosti uključivanja redovite vježbe i fizičke aktivnosti u vašu dnevnu ili tjednu rutinu. Mi možemo biti svjesni prednosti vježbe za mršavljenje, na primjer, ali postoje i druge prednosti koje bi u početku mogle biti manje očite. Ovim priručnikom i digitalnim resursom nastojimo iznijeti neke od najjačih argumenata za uključivanje vježbanja u vašu rutinu, kao i za poticanje članova vaše lokalne zdravstvene mreže da je češće izvršavaju. Razmislite o tome koliko će zdravije vaše zajednice biti ako vježba postane redovita navika!

Prednosti vježbanja

Postoje mnogi čimbenici kao što su naša dob, spol, način života, obiteljska povijest, itd. koji mogu utjecati na naše opće stanje zdravlja, nijedan od ovih faktora ne vrijedi kada govorimo o vježbi. Bez obzira koliko ste stari, koliko malo vježbate, bilo da ste muško ili žensko, ako počnete redovito vježbati, uživat ćete u sljedećim prednostima:

- Manje stresa:

Jeste li ikada vidjeli one zauzete profesionalce koji su non stop u teretani u 7:00 ili 19:00? Oni vježbanje za opuštanje stresa! Vježba je odličan način isključivanja od pritiska svakodnevnog života.

Uranjanje u vježbe za vrijeme pauze svaki dan ili nekoliko puta tjedno može biti upravo stvar koju trebate da bi se oslobodili stresa iz svog života.

- Jača kosti i mišiće:

Vježba igra ključnu ulogu u izgradnji i održavanju jakih i zdravih mišića i kostiju. Kako ljudi stare, imaju tendenciju da gube mišićnu masu i funkciju, što može dovesti do ozlijeđa, itd. Prakticiranje redovite tjelesne aktivnosti je bitno za smanjenje gubitka mišića i održavanje snage kako starite. Vježba također pomaže u izgradnji gustoće kostiju kada ste mlađi, pomaže spriječiti osteoporozu kasnije u životu. Vježbe s visokim intenzitetom, kao što su gimnastika ili trčanje, ili sport, kao što su nogomet i košarka, su pokazala da povećavaju gustoću kostiju više od ne-utjecajnih sportova kao što su plivanje i biciklizam.

- Pomaže nam da se opustimo:

Fizička aktivnost stimulira razne kemikalije u mozgu zbog koji se možemo osjećati sretniji, opušteniji i manje zabrinuti. Kada vježbamo, naša tijela oslobađaju endorfine koji su prirodni pojačivači raspoloženja. Endorfini igraju ulogu u prirodnom sustavu nagrađivanja u mozgu. Ove kemikalije “dobrog osjećanja” puštene nakon vježbanja mogu nam pomoći da se osjećamo opuštenije.

- Gubitak težine i upravljanje njome:

Vježba je bitan dio u održavanju zdrave težine. Ljudi koji redovito vježbaju imaju

tendenciju da imaju niže BMI od onih koji vode sjedilački način života. Dok vježba može biti dobar poticaj za ljude koji žele izgubiti težinu, također se može koristiti za reguliranje unosa kalorija i sagorijevanja tako da ljudi mogu održavati zdravu težinu. Vježba može pomoći spriječiti višak kilograma ili pomoći u održavanju kilaže. Kada se uključite u fizičku aktivnost, trošite kalorije. Što je aktivnost intenzivnija, to više kalorija sgorite.

- Poboljšava zdravlje srca:

Bez obzira na težinu ili povijest zdravlja, da li ste zabrinuti zbog bolesti srca ili kolesterola, na primjer, redovite vježbe poboljšavaju zdravlje vašeg srca! Kako? Aktivnost pojačava lipoprotein kolesterol visoke gustoće (HDL), "dobar" kolesterol i smanjuje nezdrave trigliceride. To znači da vježba pomaže da vaša krv teče glatko, što smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti.

- Smanjuje rizik od drugih bolesti i zaraza:

Redovita vježba pomaže spriječiti te upravljati mnogim zdravstvenim problemima i brigama, uključujući:

- Moždani udar
- Metabolički sindrom
- Visoki krvni tlak
- Dijabetes tipa 2
- Depresiju
- Anksioznost
- Mnoge vrste raka
- Artritis
- Padove (uzrokuju ozljede)

- Promiče bolji san:

Ako se borite da biste zaspali noću, ako ustanovite da ste ležali budni sa jurećim mislima, jedan lijek može biti da uključite više vježbe u svoju rutinu. Redovita tjelesna aktivnost može vam pomoći zaspiti brže, bolje spavati i produbiti svoj san.

Početak rada

Dakle, sada kada znamo sve prednosti vježbanja, sljedeće pitanje je, kako i gdje ćemo početi? Dok su redoviti sastanci u teretani ili fitnessu super, nije uvijek izvedivo pronaći 1-2 sata dnevno i uključiti ovu količinu vježbe u raspored. Ne brinite i zapamtite - svaka vježba je bolja nego nijedna! Da biste imali koristi od vježbanja, samo budite više aktivni tijekom dana - koristite stepenice umjesto dizala, prošećite do trgovine umjesto vožnje, obavljajte kućanske poslove s više snage nego obično - promjene ne moraju biti drastične, ali dosljednost je ključ! Prednosti redovite vježbe će se osjetiti samo ako je vježba redovita! Dakle, raditi plan vježbanja koji se lako uklapa u vašu dnevnu i tjednu rutinu, a zatim se obvezati na to.

Koliko vježbe?

Mi smo napravili točku da redovite vježbe mora biti redovita - ali koliko je redovito 'redovito'? Odgovor je da u prosjeku, odrasli i mala djeca trebaju vježbati 30 minuta dnevno, adolescenti i tinejdžeri

trebaju 60 minuta umjerene tjelesne aktivnosti dnevno. Službene smjernice zdravstvenih tijela preporučuju:

- Najmanje 150 minuta tjedno umjerene aerobne aktivnosti ili 75 minuta tjedno snažne aerobne aktivnosti ili kombinacija umjerene i snažne aktivnosti.

Smjernice sugeriraju da proširite ovu vježbu tijekom tjedna.

Primjeri uključuju trčanje, hodanje ili plivanje. Čak i male količine fizičke aktivnosti su korisne, i akumulirane aktivnosti tijekom dana pružiti će zdravstvene prednosti.

- Vježbe treninga snage za sve glavne mišićne skupine najmanje dva puta tjedno.

Primjeri uključuju dizanje slobodnih utega, korištenje utega ili vježbanje s težinom tijela.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke uvodne informacije o prednostima redovite vježbe za naše zdravlje. Da biste koristili ovaj resurs s lokalnom grupom, preporučujemo da prvo odgledate kratko video predavanje, a zatim vodite grupnu raspravu o prednostima vježbanja i koliko vježbe svatko treba dobiti.

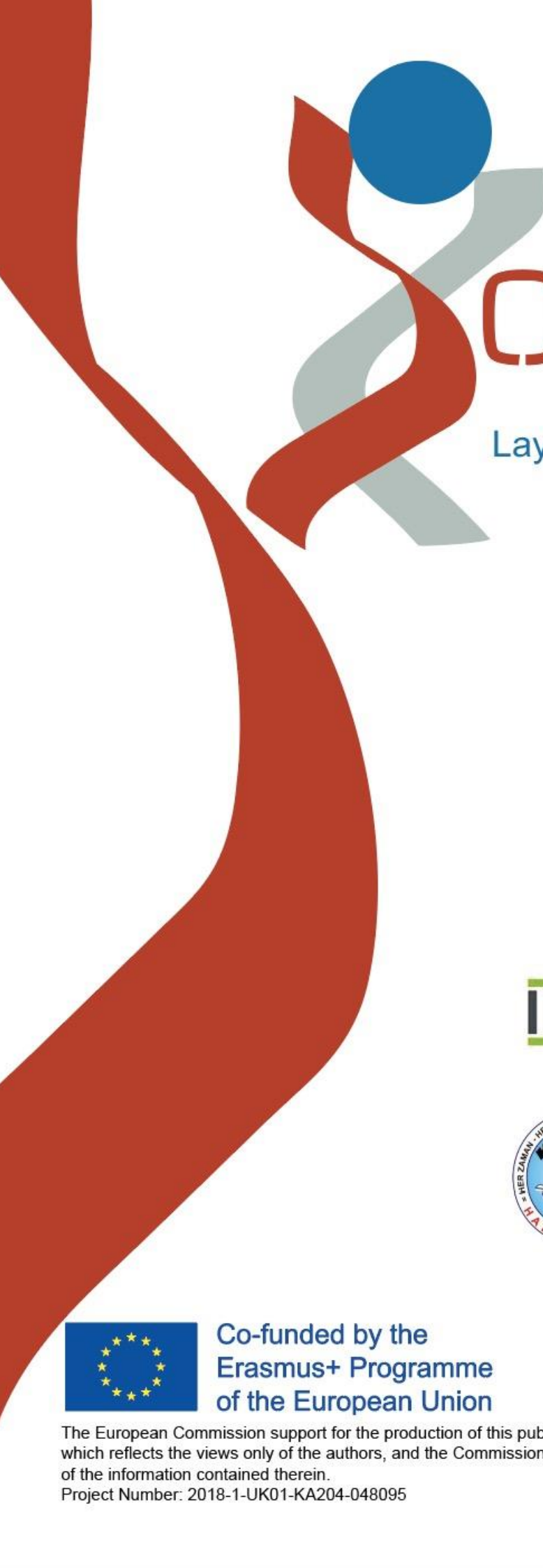
Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku PowerPoint prezentaciju koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom kako biste uveli prednosti redovitog vježbanja. Ova prezentacija daje neke od osnovnih informacija koje su uključene u ovaj priručnik. Koristite prezentaciju za razgovor s članovima svoje lokalne grupe o svojim rutinama vježbanja, da li ili ne su bili svjesni prednosti redovite vježbe i kako su mogli uključiti vježbe u svoje rutine.

Grupna aktivnost

Nakon zajedničkog korištenja digitalnog resursa i prezentacije programa PowerPoint s članovima grupe možete započeti grupnu raspravu o rutinama vježbanja osoba u grupi. Da biste započeli ovu raspravu, postavite sljedeća pitanja grupi:

- Da li ste svjesni prednosti redovite vježbe?
- Koliko često vježbate?
- Čime se bavite?

Nakon ove rasprave zatražite od svih članova skupine da rade samostalno ili u malim skupinama da razmotre kako bi mogli uključiti potrebnih 150 minuta vježbanja u svoju tjednu rutinu. Za to mogu navesti vrstu vježbe u kojoj uživaju, a zatim napraviti tjedni planer da se uklapa u njega vrijeme za vježbanje. Od njih se traži da slijede ovaj plan tjedan dana i da se vrate na sljedeću sjednicu i iznesu svoje iskustvo.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095