

INTERESNA DEJAVNOST

TELOVADBA ZA VSAK DAN

Vsi poslušamo, kako je telovadba dobra za nas, ker pomaga na tak in drugačen način, zato nam gre včasih že pošteno na živce. Resnica je, da je pogosto gibanje boljše kot redko gibanje in redko gibanje je še vedno boljše kot nič. Nihče nas ne sili v to, da začnemo z neizprosni vajami, temveč le da naredimo vsaj nekaj zase. Če potrebujete motivacijo, vam predstavljam seznam vseh pozitivnih učinkov telovadbe na zdravje, ki so jih znanstveno dokazali. Upam, da vas bom s tem prepričala!

1. Daljše življenje

Ljudje, ki so redno fizično aktivni, dokazano živijo dlje, kot ljudje, ki ne počnejo ničesar. Predvsem je v tem primeru govora o prezgodnji smrti, ki se lahko pojavi zaradi bolezni ali zgolj slabotnega organizma. Če se vam morda zdaj zdi tale razlog nezanimiv, naj vas opomnim, da vam bo v starejših letih to še posebej pomembno.

2. Razvoj novih možganskih celic, izboljšanje spomina in znanja

Ja, prav ste prebrali. Gibanje pospešuje razvoj novih možganskih celic in hkrati vpliva na tisti del možganov, ki je odgovoren za spomin in učenje. Če se vam zdi, da se težko učite, je morda težava prav v pomanjkanju telovadbe, zato med učenjem naredite odmor in odidite na sprehod, na vožnjo s kolesom oziroma se gibajte na način, ki vam je ljub.

3. Zdravljenje depresije in stresa

Vse raziskave do sedaj so dokazale, da je telovadba zelo pomembna za duševno zdravje ljudi, saj zmanjšuje stres. Gibanje je enako učinkovito, kakor tablete proti depresiji, če je seveda redno. To ne pomeni, da telovadite le enkrat na teden, temveč vsaj trikrat do petkrat na teden po pol ure.

4. Zdravje srca

Ljudje, ki se redno gibajo, so bolj odporni proti boleznim srca. Zakaj? Ker telovadba ojača vse mišice v telesu, tudi srčno in iz tega razloga je potem srce dovolj močno, da se upira boleznim. Poleg tega močno srce lažje potiska kri po žilah, kar pomeni, da je tudi cirkulacija krvi po telesu hitrejša.

5. Nadzor teže

Verjetno ni treba posebej povedati, kako je telovadba pomembna pri hujšanju in ohranjanju zelene telesne teže. Telovadba namreč pokuri odvečne kalorije, ki jih vnesemo v telo s hrano ter pomaga porabljati energijo in skrbi za pospešen metabolizem. Če želite doseči najboljše rezultate, začnite telovaditi tudi zjutraj, in sicer na tešče, saj takrat dejansko kurite nepotrebno maščobo.

6. Jačanje mišic in kosti

Telovadba skrbi za močne mišice, ki so zelo pomembne za vaše telo in s tem ko povečujete mišično maso, manjšate količino maščob. Poleg tega gibanje skrbi za kostno maso ter varuje kosti pred poškodbami. Telovadba celo preprečuje pojav osteoporoze, bolezni kosti, povezane s staranjem.

7. Kvaliteten spanec

Gotovo zelo pomemben podatek je, da redno gibanje omogoča dober spanec. Če boste telovadili nekje od ene do treh ur preden greste spat, bo vaša telesna temperatura najbolj primerna za spanje, zato boste brez težav padli v globok spanec. Toda nikar ne telovadite tik pred spanjem, ker se boste s tem prebudili in telo vam ne bo pustilo spati.

Telovadba za vsak dan, bo za otroke in mladostnike potekala v telovadnici doma in sicer enkrat tedensko, ob četrkih od 20.00 do 20.45.

Mentorica ID :

September, 2009

Darja Matko