

Kretanjem do zdravlja

Mr sc.med dr Jelena Gudelj Rakic, specijalista higijene

Mnogi ljudi veruju da se dovoljno krecu. Istraživanja pak pokazuju da je svega trecina muškaraca, odnosno cetvrtina žena umereno fizicki aktivna.

Zašto je važna fizicka aktivnost?

Kretanje deluje blagotvorno na sve naše organe i tkiva. Kretanjem se poboljšava cirkulacija tako da sve potrebne hranjive i druge materije pravovremeno stižu do svog odredišta. Redovnim vežbanjem postajemo pokretljiviji, lako nosimo male terete, manje opterećujemo kicmu, kukove, kolena. Kretanje je odlicna prevencija niza ozbiljnih zdravstvenih problema kao što su infarkt i šlog, šecerna bolest, osteoporoza, gojaznost. Dobro je poznato da redovnom, umerenom i pravilno doziranom fizickom aktivnošću uspešno postizemo i održavamo poželjnu telesnu težinu.

Koliko kretanja je dovoljno?

Prema preporukama Svetske Zdravstvene Organizacije, svakog dana pola sata šetnje brzim hodom ili vožnje bicikla po ravnom umerenim tempom ili bilo koja slicna aktivnost neophodna je svakom od nas za dobro zdravlje.

Od pola i starosti, zdravstvenog stanja, a posebno u odnosu na stanje utreniranosti (kondicije), zavisi i izbor vrste aktivnosti (šetnja, plivanje, trcanje, vežbe...), njena ucestalost i trajanje.

♥Ukoliko do sada niste bili aktivni krenite postepeno jer preterano opterećenje može pre da naškodi nego da koristi Vašem zdravlju.

♥Za vežbanje nije neophodno izdvojiti mnogo vremena u toku dana. Neka fizicka aktivnost postane sastavni deo Vaših dnevnih obaveza.

♥Svakoga dana šetajte pola sata.

♥Umesto lifta koristite stepenice do treceg sprata.

♥Postepeno produžavajte vreme aktivnosti i opterećenje.

♥Uclanite se u planinarsko društvo i uživajte u dugim šetnjama na cistom vazduhu.

♥Plivanje je odlican izbor leti, ali i zimi. Postepeno se zagrejte izvan bazena pa tek onda plivajte.

♥Odlazak u neki od sportskih ili fitnes centara neka Vam bude zadovoljstvo: od obilja ponudjenih aktivnosti sigurno cete pronaci neku koja Vam odgovara. Ne trudite se da u pocetku postignete rezultate kao stari vežbaci. Za sve je potrebno vreme i strpljenje.

♥Vežbajte sa prijateljima: to je dobar stimulans da ne preskacete termine, a i bice Vam prijatnije u poznatom društvu. Ako ipak ne uspete da nagovorite svoje prijatelje da Vam se pridruže, ne odustajte - u sali ili na bazenu cete sigurno steci nova poznanstva!

Antrfile

Za postizanje optimalnog rezultata neophodno je da fizicka aktivnost postane sastavni deo Vašeg dnevnog rasporeda!