

VEZBANJE I ZDRAVLJE

Aleksandra Vulovic VIII3

ISTRAŽIVANJA O VEZBANJU

- istraživanjima vežbanje predstavlja suštinski deo zdravog životnog stila. Osim što pomaže da smanjite telesnu težinu i budete u kondiciji, vežbanje smanjuje i rizik za nastanak mnogih oboljenja. Po mnogim istraživanjima vežbanje predstavlja suštinski deo zdravog životnog stila.
- Lekari ističu da je jedan od najbitnijih preduslova za očuvanje zdravlja redovna fizička aktivnosti. Brojna naučna istraživanja su pokazala da vežbanje osim što čuva zdravlje, sprečava razvoj mnogih bolesti i pomaže u oporavku obolelih.



VEŽBANJE JE ZA SVAKOG ALI U SKLADU MOGUCNOSTI

- Vežbanje treba da bude u skladu sa individualnim potrebama, jer jedino tako daje rezultate. Da bi efekti lečenja obolelih od srčanih bolesti , gojaznosti, dijabetesa , bili maksimalni potrebno je da vežbanje bude tačno određenog intenziteta, trajanja, oblika i frekvencije.
- U fizičku aktivnost ne spada samo treniranje, trčanje, plivanje, teretana, već i svi fizički poslovi koje obavljate u kući, dvorištu, bašti, voćnjaku I njivi .

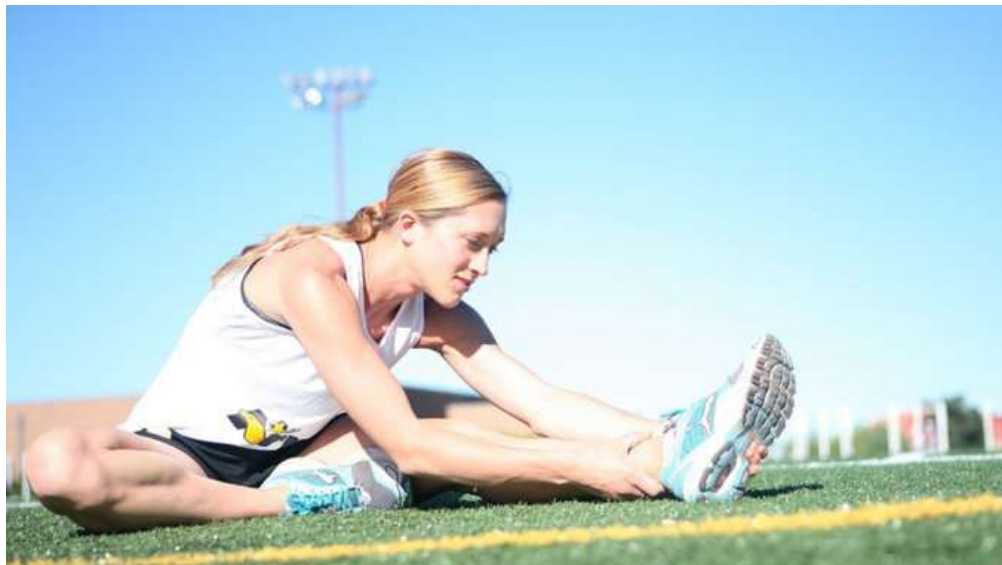
VEZBANJE MOZEMO PODELITI NA :

- Vžbanje može da se podeli na tri nivoa: lagano, umereno i intenzivno. Lagano vežbanje je ono koje nam omogućava da razgovaramo dok smo fizički aktivni. Primeri laganog vežbanja su: šetnja, lakši kućni poslovi, rad u bašti... Umereno vežbanje bi trebalo da izazove blagi osećaj ostajanja bez daha. Osećamo se pomalo iscrpljeno, ali ne tako da je to nepodnošljivo (brza šetnja ili penjanje uzbrdo). Intenzivno vežbanje dovodi do brzog disanja, i osećamo se kao da smo na tački preko koje bi prešli telesna ograničenja, ali ne nanosimo nikakvu štetu organizmu. Tu spadaju džogiranje, vožnja bicikla, plivanje, dizanje tereta...
- Važno je početi polako, sa laganim vežbama pre pojačanja inteziteta, i voditi računa da je svako drugačiji. Ono što je lagano ili umereno vežbanje za jednu, može biti intezivno za drugu osobu. Mnogi ljudi vežbanje isključivo povezuju sa posećivanjem teretane, što nije ispravno. Postoje različite vrste vežbanja, pri čemu svako ima svoje koristi i efekte. Cilj bi trebalo da bude intenzivno vežbanje, ali ukoliko postoji neko hronično oboljenje ili se nije dugo vežbalo, trebalo bi se posavetovati sa lekarom.



PREDNOSTI VEZBANJA

- Prednosti redovnog vežbanja idu mnogo dalje od pukog gubljenja telesne težine. Ljudi koji redovno vežbaju imaju više šansi da žive duže i popravlja im se kvalitet života. Studije su čak pokazale da je biti fizički nespreman jednako opasno po zdravlje kao i pušenje. Ljudi koji imaju aktivan način života imaju upola manji rizik od razvoja srčanih oboljenja. Redovno vežbanje može da smanji krvni pritisak, nivo holesterola, kao i da smanji rizik od šloga, dijabetesa, osteoporoze i mnogih vrsta tumora. Poboljšava varenje, popravlja držanje i pomaže kod nesаницe. Pruža bolji kvalitet života u kasnijim godinama, pa su ljudi koji redovno vežbaju u starosti aktivniji.



TOKOM VEZBANJA JE VAZNA I DIJETA

- Osim vrste i količine namirnica, veoma je važan i raspored obroka, u odnosu na vreme u koje se upražnjavaju vežbe. Nikako ne treba preskakati doručak jer ubrzava metabolizam i sprečava osećaj gladi, što može dovesti do neplaniranog prejedanja
- Doručak bogat vlaknima (musli, integralne žitarice) odličan je izbor za one koji žele da smršaju. Rezultati jedne studija pokazali su da hrana bogata biljnim vlaknima i sa niskim glikemijskim indeksom može povećati oksidaciju masti prilikom vežbanja. Preporučljivo je jesti češće i pomalo, a to znači da u dnevni jelovnik, osim tri glavna obroka treba uvrstiti i dve voćne užine. Količina hrane koju ćete pojesti mora zasititi, ali ne sme opteretiti stomak.
- Masti su glavna meta svih programa mršavljenja. Sadrže dvostruko više kalorija po gramu od ugljenih hidrata i belančevina, a pored toga, lakše se pretvaraju u masne naslage. Dugotrajno i naporno treniranje dovodi do velikog smanjenja sadržaja glikogena u mišićnim ćelijama, pa dolazi do povećanja iskorišćavanja masti iz depoa, čime organizam obezbeđuje potrebnu energiju. Ako se uz fizičku aktivnost ograniči količina masti i ulja u ishrani, postiže se cilj.



- Pravilna ishrana pre fizičke aktivnosti treba da spreči pad nivoa šećera u krvi, obezbedi energiju korišćenjem već uskladištenog glikogena u mišićima, umiri stomak, apsorbuje želudačne sokove i spreči glad.
- Obrok koji se uzima dva ili tri sata pre treninga mora da sadrži manje od 500 kcal i treba da se sastoji uglavnom od ugljenih hidrata. Na primer, jela sa testeninom ili pirinčem odličan su izbor. Pre fizičkih aktivnosti neophodno je izbegavati namirnice koje stvaraju gasove, kao što su mahunarke (naročito pasulj, karfiol i brokoli).
- Optimalna užina pola sata pre vežbanja trebalo bi da sadrži ugljene hidrate u količini od 40 do 100 g i malu količinu masti, a poželjno je da bude lako svarljiva. Neposredno pre treninga neophodno je izbegavati namirnice koje sadrže dosta biljnih vlakana, jer se teško vare. U slučaju da je izostavljen obrok pre treninga, 15 minuta pre vežbanja trebalo bi pojesti namirnicu koja sadrži lako svarljive ugljene hidrate – proste šećere, koji ne sadrže mnogo biljnih vlakana, a pružaju organizmu neophodnu energiju. Vrlo je važno kakva hrana se unosi posle fizičke aktivnosti. Najbolje je da to budu namirnice sa visokim sadržajem proteina, pa su posno meso i riba dobar izbor, kao i pasulj, grašak i sočivo. Ipak, trebalo bi voditi računa o tome da je glavni cilj zdraviji život, a ne samo gubitak masnih naslaga.