

## O zdravlju i fitnessu

Fitnes = fizičko i mentalno zdravlje

Fitnes = zabava i razonoda

Fitnes = zadovoljstvo

Fitnes je način života! Pošto nam u svakodnevnom životu ponestaje fizičke aktivnosti, fitnes postaje neophodan. Njegov uticaj na zdravlje je ogroman u pozitivnom smislu ako veštate na pravom mestu i pod stručnim nadzorom. Njegova prilagodljivost individualnim karakteristikama različitih osoba stavlja ga iznad sporta i sličnih fizičkih aktivnosti, jer fitnessom mogu da se bave čak i deca, starije osobe, osobe narušenog zdravlja, trudnice... Svaku spravu, mašinu ili vešću na trener prilagodiće vašim mogućnostima. Fitnessom istovremeno možete postići zadovoljenje vaše potreba: možete da smanjite telesnu težinu, ojačate mišići, povećate gipkost vašeg mišićnog aparata, oslobodite se stresa, a rezultat svega toga je poboljšanje vašeg zdravlja, što je najvažniji cilj.

Čovek je stvoren da bude u pokretu. Profesije koje ga veštaju uz stolicu nikako nisu zdrave. Čovek oseća potrebu za kretanjem i fizičkim opterećenjem, pa kada zbog raznih okolnosti nema za to priliku, mora je stvoriti na vaš način.

Da bi bio psihički zdrav i stabilan, mora fizički biti u kondiciji -fit, tj. pripremljen za sve dnevne aktivnosti. Fiziološki gledano, intenzivno kretanje znači "oksigeniranje" tj. snabdevanje ćelija, tkiva i organa hranjivim materijama i kiseonikom.

Kada čovek radi pod opterećenjem, sve mu funkcije normalno. U fazi sedenja ili spavanja sve su funkcije svedene na minimum. Hodanje, trčanje, planinarenje, plivanje, veslanje samo su neke od disciplina koje telo dovode u stanje optimalnog funkcionisanja. U nedostatku boljih rešenja, dovoljne su sprave za lični trening u sobi ili čak na poslu. Ubrzanje pulsa od trčanja na mestu dovoljno je da donese ćelijama dvostruku količinu kiseonika. Umor za vreme duge vožnje je posledica prisilne neaktivnosti celog tela. Samo hodanje oko automobila i lagana gimnastika dovoljni su za popravljavanje takvog stanja. Ipak, glavna prednost vežbanja je što se njime postiže bolja cirkulacija krvi, razgibanje mišića i ligamenata, punjenje mišićne mase glikogenom (što je biti rezerva energije) i veliko psihičko zadovoljstvo (zračenje optimizmom i dobrim raspoloženjem).

Osoba koja lenjari pokazuje veliki umor, sporost i slabu koncentraciju, dok se kod osobe koja veštava bar 3 puta nedeljno po 20 minuta osećaju sigurnost, elegancija pokreta, psihička smirenost, vidi se dobra koncentracija i visok radni potencijal.

## DNEVNA FIZIÄŒKA AKTIVNOST POMAA½E:

1. Odrzavanju telesne teÅ¾ine,
2. Poboljšanje rada krvotoka,
3. Kontrolu visine krvnog pritiska,
4. Prevenciji ishrane, uganuċa i lomova,
5. Potrošnja energije,
6. Preveniranju stanja stresa,
7. Popuštanju napetosti,      8. Regulisanju zdravog sna,
9. Podizanju samopouzdanja i samosvesti,
10. Suzbijanju osjećaja teskobe i depresije,
11. Povećanju mišićne snage,
12. Pojačavanju snage srčanog mišića i
13. Prevenciji pojave degenerativnih bolesti