

AKTYWNY WYPOCZYNEK - RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Moi Drodzy, w tym artykule chciałabym Wam przybliżyć takie dyscypliny sportowe jak: jogging, pływanie, rower, fitness.

JOGGING

W zachodniej Europie i w USA od lat bije rekordy popularności. Zaczyna być doceniany i w Polsce.



Jogging to zdrowy sport, oczywiście pod warunkiem, że nie przesadzimy, podejmując wysiłek zbyt duży jak na nasze możliwości. Jeśli masz chore serce, płuca, cierpisz na schorzenia układu ruchu albo twoja kondycja jest zła, najpierw zasięgnij porady lekarza. Stopniowo zwiększaj pokonywany dystans, przedzielając go coraz krótszymi okresami marszu.

Wytrzymałość organizmu jest cechą bardzo indywidualną, zależną od wieku, płci, sprawności fizycznej, wytrenowania oraz stanu zdrowia. Jej obiektywnym wskaźnikiem jest wysokość maksymalnego tętna, czyli częstotliwość uderzeń serca.

Nasze maksymalne tętno możemy zmierzyć podczas bardzo intensywnego wysiłku, ale jest to ryzykowne, więc najlepiej robić to w obecności lekarza. W czasie biegania powinniśmy osiągnąć:

- 60-70% maksymalnego tętna: ćwiczenia rekreacyjne dla utrzymania dobrej kondycji
- 70-80% maksymalnego tętna: intensywne ćwiczenia rekreacyjne, zaawansowany trening
- 80-100% maksymalnego tętna" ćwiczenia sportowe

Wskazania.

Poprawa kondycji, wydolności płuc, pracy serca i układu krążenia.

Przeciwwskazania.

Bieganie może być dużym obciążeniem dla organizmu (narażone są zwłaszcza stawy kolanowe i kręgosłup), dlatego w razie poważniejszych chorób - układu krążenia, oddechowego, kostno-mięśniowego warto zasięgnąć rady lekarza.

Efekty.

Poprawa wytrzymałości, pracy serca i płuc, spadek masy ciała i doskonałe samopoczucie.

PŁYWANIE

Platon twierdził, że „kto ani czytać ani pływać nie potrafi, ten urzędu państwowego nie może piastować”.

Nie ma drugiego sportu tak wszechstronnie rozwijającego organizm. W trakcie pływania harmonijnie pracują wszystkie mięśnie. Dodatkowo jest to sport bezpieczny, ponieważ ćwiczenia w wodzie wykonywane są w odciążeniu, nieomal w nieważkości. Dlatego są zalecane osobom po urazach stawów czy kości.

Pływanie rozwija mięśnie, poprawia działanie serca i układu krążenia, układu oddechowego, kształtuje prawidłową sylwetkę, zapobiegając skrzywieniom kręgosłupa i hartuje naszą odporność.

Najszybciej uczą się pływać dzieci, ale z powodzeniem udaje się to również tym, którzy rozpoczęli kurs pływania na emeryturze.



Wyróżniamy popularne style pływackie:

- klasyczny (żabka) - rozwija mięśnie nóg i górnej części tułowia,
- kraul - rozwija mięśnie barków, ramion i nóg,
- grzbietowy - rozwija mięśnie przykręgosłupowe, rozluźnia mięśnie piersiowe, ramion oraz karku,
- delfin - rozwija mięśnie barków i mięśnie proste brzucha.

Pływając, zarówno w basenie jak i w naturalnych zbiornikach wodnych, powinniśmy dla własnego bezpieczeństwa i zdrowia przestrzegać kilku zasad :

- nigdy nie należy wchodzić do wody bezpośrednio po posiłku,
- nie należy wchodzić do wody po wypiciu alkoholu,
- przy dużej różnicy pomiędzy temperaturą powietrza a wody przed rozpoczęciem pływania konieczna jest kilkuminutowa aklimatyzacja,
- nie wolno wskakiwać do wody, której się nie zna. Skoki na główkę grożą uszkodzeniem kręgosłupa szyjnego i paraliżem do końca życia.

Wskazania.

Sport dla osób, które chcą poprawić swoją sprawność ogólną i kondycję.

Przeciwwskazania.

Pływać nie powinny osoby, które cierpią na choroby zakaźne lub niedawno zostały z nich wyleczone. Poważnym przeciwwskazaniem są także ciężkie choroby serca, płuc, układu nerwowego oraz schorzenia skóry.

Efekty.

Harmonijny rozwój całego organizmu.

ROWER

Pęd powietrza, zmieniający się krajobraz, różnorodność terenu to wszystko sprawia, że na rowerze nie można się nudzić.

Z rekreacyjnej jazdy rowerowej może korzystać każdy, kto opanował tę sztukę. Do tego typu wysiłku jest mniej przeciwwskazań niż do forsownych spacerów, o bieganiu nie wspominając.

Rowery stacjonarne wykorzystuje się do rehabilitacji osób po zawałach serca i uszkodzeniach mięśni, kości i stawów.

Osobom z nadwagą poleca się rower jako idealny sposób na zmniejszenie wagi ciała i poprawę kondycji, bo ten sposób ćwiczeń nie obciąża nadmiernie stawów.

Dobroczynny wpływ jazdy na rowerze odczuwają wszyscy, nie tylko osoby chore. Więc jeśli mamy tylko taką możliwość, korzystajmy z roweru jak najczęściej.

Wskazania.

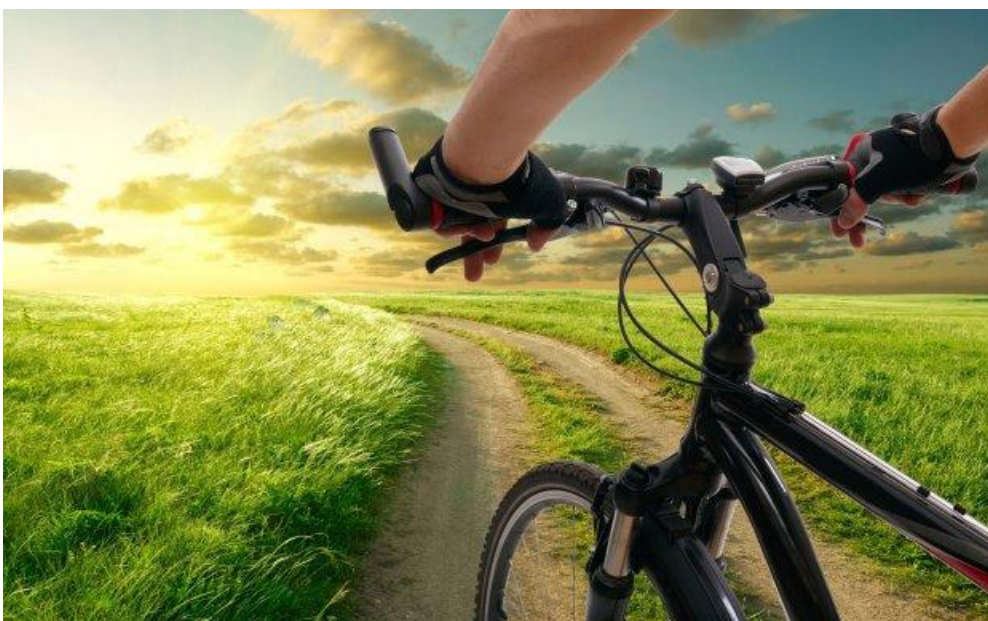
Osoby chcące poprawić swoją kondycję fizyczną, zwłaszcza z nadwagą, schorzeniami kości i stawów, żyłakami i chorobami serca, układu krążenia i płuc.

Przeciwwskazania.

Uszkodzenia mięśni, kości i stawów uniemożliwiające ruch, ciężkie choroby serca, układu krążenia i płuc, zaburzenia neurologiczne, w tym równowagi, zaburzenia widzenia.

Efekty.

Oprócz poprawy kondycji ogólnej, wydolności oddychania i pracy serca, jazda na rowerze wzmacnia mięśnie ud, łydek i przedramion oraz mięśnie brzucha i grzbietu.



FITNESS

Doskonałą figurę zapewni nie tylko odpowiednia dieta, ale i regularny wysiłek fizyczny.

Dzięki niemu mamy więcej energii i witalności, a to też dodaje piękna. Szybciej schudniemy by pozbyć się 1 kg nadwagi, trzeba spalić 7 tysięcy kalorii. Tyle tracimy w trakcie 5 godzin intensywnego aerobiku.

By ćwiczenia fitness przyniosły efekt, powinniśmy ćwiczyć co najmniej dwa razy w tygodniu 45- 90 minut. Zajęcia zawsze powinny się zacząć kilkunastominutową rozgrzewką.

Pierwszych efektów treningów, w zależności od ich intensywności, można się spodziewać po 6- 8 dniach ćwiczeń.

Przykładowe typy fitnessu:

Step - intensywne ćwiczenia przy muzyce z ławeczką, podestem lub stepperem, podczas których mocno pracują uda, biodra i ręce.

Efekt - poprawa kondycji, spalanie kalorii, odchudzanie.

Spinning - jazda na rowerach stacjonarnych z różnym obciążeniem.

Efekty - odchudzanie: w godzinę spalimy ponad 1200 kalorii.

Body Sculpting(BS) - ćwiczenia statystyczne z użyciem gum, hantlii, ciężarków zakładanych na nogi i ręce.

Efekty - wzmocnienie mięśni, piękna wyrzeźbiona sylwetka.

Dance Aerobic- aerobik do muzyki tanecznej, na przykład afrykańskich bębnów.

Efekty - Poprawa kondycji i koordynacji ruchowej.

Stretching- ćwiczenia rozciągające mięśnie.

Efekty - wzrost elastyczności mięśni, profilaktyka urazów układu ruchu.

Joga - ćwiczenia oddechowe i rozciągające połączone z odprężeniem psychicznym.

Efekty - poprawa pracy układu krążenia, wzmocnienie mięśni podtrzymujących kręgosłup, zwiększenie elastyczności ciała i redukcja stresu.

Aqua Aerobic - aerobik w basenie na różnych głębokościach z użyciem rękawic, płetw, pasów z obciążeniem zakładanych w talii.

Efekty - poprawa giętkości ciała, wzmocnienie mięśni grzbietu nóg i pośladków. Przez godzinę spalisz blisko 600 kalorii, ćwiczenia w odciążeniu zdrowe dla kręgosłupa i stawów.

Pilates - połączenie ćwiczeń oddechowych z napinaniem różnych partii mięśni przy spokojnej muzyce.

Efekty - smukła sylwetka, zgrabne biodra i uda, płaski brzuch.

Trening obwodowy - połączenie klasycznych elementów aerobiku, stepu oraz ćwiczeń siłowych z ciężarkami i innymi przyrządami.

Efekty - równomierny rozwój organizmu, zwiększenie siły mięśni i wytrzymałości ogólnej.

Moi mili - to kilka propozycji dyscyplin sportowych.

Każdy z Was może wybrać sobie jakąkolwiek - czy jest to spacer, pływanie, fitness, rower czy bieg; najważniejsze jest to żeby się zwyczajnie ruszać nie zapominając o swoim zdrowiu, kondycji i samopoczuciu.

Miłego relaksu

Justyna Jaskulska