

## ZNAČAJ REDOVITOG TJELESNOG VJEŽBANJA

Razvoj tehnologije, sve izraženiji sjedalački način života, te nedovoljna tjelesna aktivnost predstavljaju prijetnju psihosomatskom stanju pojedinca.

Redovita tjelesna aktivnost jača organizam, razvija motoričke sposobnosti, smanjuje rizik od prerane smrti, doprinosi socijalizaciji, poboljšava opće zdravstveno stanje, te pozitivno utječe na mentalno zdravlje.

Redovito vježbanje smanjuje razinu lošeg, a povećava razinu dobrog kolesterola u krvi. Poboljšava san, povećava samopouzdanje, povećava izdržljivost i mijenja sliku o vlastitom tijelu nabolje.

Tjelovježbom se jačaju mišići, povećava fleksibilnost, koordinacija i ravnoteža . Što je tijelo fizički spremnije, a mišići razvijeniji, manji je i rizik od ozljeda.

Vježbanje potiče metabolizam, pa tijelo i u stanju mirovanja troši više kalorija nego kod drugih ljudi.

Vježbanje poboljšava koncentraciju, pamćenje, sposobnost rješavanja problema i planiranja jer poboljšava koncentraciju, a samim time i dotok kisika u mozak. Pomaže u kontroli tjelesne težine i omogućuje tijelu da što učinkovitije iskoristi masne naslage i pretvori ih u energiju.

### **Struktura ciljeva koji se nastoje postići primjenom tjelesnog vježbanja**

- Razvoj kondicijskih sposobnosti
- Usvajanje motoričkih znanja
- Zadovoljavanje potrebe za kretanjem, igrom i druženjem
- Stjecanje poželjnih navika, stavova i emocija prema tjelesnom vježbanju i zdravlju
- Stjecanje teoretskih znanja o utjecaju i važnosti vježbanja za zdravlje, doziranju opterećenja, itd.

## **Osnovne smjernice**

Učinkovit program vježbanja uključuje minimalno 30 minuta vježbanja dnevno ili barem 4 dana u tjednu. Kako bi motivacija ostala na odgovarajućoj visini , potrebno je odabrati aktivnost koja se pojedincu najviše sviđa. Postoji cijeli niz aktivnosti, stoga odabiranje najdraže ne bi trebao biti veliki problem.

Preporučuje se svakodnevna tjelesna/sportska aktivnost od minimalno 30 minuta.

### **Uvodni dio :**

<https://youtu.be/uW3-Ue07H0M>

### **Glavni dio :**

<https://youtu.be/37a9DuZhz48> ili [https://youtu.be/GS\\_z6FG\\_jqE](https://youtu.be/GS_z6FG_jqE)

### ***Završni dio (istezanje):***

<https://youtu.be/Ji9vKgfWK88>

**Mirna Mikić,mag.cin**