

## JESTE LI ZNALI?

- tjelesna aktivnost pomaže nam u održavanju poželjene tjelesne mase i učvršćuje mišiće
- kada vježbamo, oslobađaju se posebne molekule važne za dobro raspoloženje
- kada smo aktivni i u dobroj formi imamo više energije

## izradila:

Magdalena Katinić  
OŠ Matija Gubec Cernik  
7.a

# VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI

Vrtim zdravi film!



# VODIČ ZA SAMOSTALNO VJEŽBANJE

PRIJE NEGO ŠTO POČNEŠ SA SAMOSTALNIM VJEŽBANJEM POTREBAN TI JE PLAN TRENINGA:

- U program vježbanja uđi postupno kako ne bi došlo do neželjenih posljedica vježbanja
- ne zaboravi sa sobom ponijeti tekućinu (vodu), tekućinu treba piti prije, za vrijeme i nakon aktivnosti, i to u manjim gutljajima
- Po mogućnosti vježbaj u prirodi zbog čistog zraka i mekše podloge za trčanje
  - Prije aktivnosti jedi laganu hranu bogatu ugljikohi-dratima i to najmanje jedan sat prije vježbanja
- Ako imaš prekomjernu tjelesnu masu izaberi one aktivnosti kojima nećeš dodatno opteretiti zglobove
- Ako ti je neka vježba prenaporna, izaberi neku lakšu koja će, u malo dužem vremenskom razdoblju, polučiti iste rezultate. Nakon vježbanja se moraš osjećati umorno, ali i ugodno, a ne iscrpljeno
- Učinci tjelesne aktivnosti se zbrajaju. Bez obzira vježbaš li 60 minuta u kontinuitetu ili vježbaš 2x30 minuta ili 3x20 minuta, učinak će biti isti



## Zašto je važno je redovito biti tjelesno aktivan?

- razvoj sustava organa za kretanje:  
(Jačanjem mišića, kostiju i zglobova sprječavaju se različite deformacije i loša držanja, kao i povrede)
- zdravlje srčano-žilnog i dišnog sustava:  
(Vježbanjem se jačaju srce i pluća)
- Jačanje imuniteta:  
(Vježbanjem se povećava otpornost organizma prema infekcijama i prehladama)
- Prevenciju pretilosti:  
(Vježbanjem se troše kalorije koje unosimo u organizam)
- Dobro raspoloženje:  
(Kada vježbamo u tijelu se oslobađa "hormon sreće" koji je zadužen za dobro raspoloženje stoga su oni koji vježbaju sretniji i zadovoljniji)