

ДНЕВНИК

НА МОЕТО ЗДРАВЕ



»Дневник на моето здраве«

Оригинално заглавие:

MOJ DNEVNIK ZDRAVJA

Podpora zdravemu življenjskemu slogu 2. razširjena in dopolnjena izdaja

Любляна, юли 2009

Автори: Iztok Retar, Saška Benedičič-Tomat, Ema Mesarič и dr. Milan Hosta

Главен редактор: Iztok Retar

Рецензия: dr. Rado Pišot, University of Primorska, the Institute for kinesiology research

Оформление: M.S.T. d.o.o.

Превод на английски език: Katja Veber

Тираж: 1000

Издадена от:

International Sport and Culture Association

Tietgensgade 65 , 1704 Copenhagen V, Denmark

Tel.: +45 33 29 80 26, Fax: +45 33 29 80 28, www.isca-web.org

Президент: Mogens Kirkeby

Генерален секретар: Jacob Schouenborg

Разработка:

ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE

Koprska 94a, SI-1000 Ljubljana, Slovenia

Telephone: 01-42-32-142, info@sportna-unija.si, www.sportna-unija.si

Президент: Miro Ukmar

Изпълнителен директор: Rado Cvetek

Директор: Iztok Retar

MOJ DNEVNIK ZDRAVJA 2009– podpora zdravemu življenjskemu slogu,

(10; 2007; Ljubljana); [uredil Iztok Retar]. – Ljubljana : Športna unija Slovenije, 2009

Moj dnevnik zdravja (Tiskana oblika) = ISSN 1855-0258

1. Gl. stv. nasl. 2. Retar, Iztok

232161792

Авторите носят отговорност за съдържанието.

Превода на български за спортно сдружение BG Бъди активен и подкрепа на кампанията
NowWeMove - Екатерина Радева

Дневника на моето здраве не е предназначен за продажба!



Това издание е с финансовата подкрепа на



BG Бъди активен е национална организация работеща в областта на насърчаване на укрепваща здравето физическа активност (Health-enhancing physical activity - HEPA). Ние вярваме, че физическата активност за здраве е незаменима част от живота на човек и има огромно значение за неговото качество. Целта ни е да популяризираме ползите от редовните упражнения и активните дейности за развлечение и отдиш сред българските граждани. Смятаме, че HEPA не е лукс, а основно човешко право, а нашите усилия и работа са насочени да подсигурят това право на всички българи. Нашата главна цел е да активизираме българите да подобрят здравето и благосъстоянието си.

История на организацията

Сдружение BG Бъди активен е основано през 2011, под името WOW Sport, с една главна цел: да развива и да използва модели за иновативни инициативи в сферата на насърчаване на укрепваща здравето физическа активност (HEPA), за да подобри здравето и благосъстоянието жителите на Пловдив. Днес, идеите на нашата организация обхващат цялата страна.

Главните приоритети на нашата организация са:

- Да насърчава HEPA като начин на поддържане на здрав ум и тяло;
- Да създава възможности за младите хора да усвоят необходими житейски умения чрез спорт;
- Да насърчава хората да бъдат социално отговорни и да работи за създаването на стабилно и отговорно общество;
- Да използва добри европейски практики съобразени с българските условия

В края на 2013 Управителният съвет на сдружението взе решение да промени името си от WOW Sport на BG Бъди активен. Това решение беше повлияно от бързото развитие и разрастване на организацията и нейната стратегическа цел, а именно, да се превърне в алтернатива на сегашните асоциации за „спорт за всички“ в България.

BG Бъди активен (BGБА) е в челните редици на прилагането и развитието на действия специфични за условията и начин на живот в страната. Това се вижда от нашите усилия вложени в организирането и координирането на MOVE Week в България, както и от финансовата подкрепа и дългосрочното устойчиво сътрудничество с Международната асоциация за спорт и култура.

Също така сме работили и по няколко други проекта в сферата на насърчаване на укрепваща здравето физическа активност.

Три последователни години BGБА координира успешно MOVE Week в Пловдив и България – 2012-2014. В рамките на това време успяхме да раздвижим повече от 120,000 човека.

Нашата организация успя да осъществи и да завърши няколко образователни проекта в сферата на HEPA за младежи.

Пет последователни години BG Бъди активен е един от главните организатори на фестивала „Здравей Здраве“, който се провежда ежегодно в рамките на 2 дни в Пловдив, чиято цел е да насърчи гражданите да започнат да водят здравословен начин на живот.

За контакти с BG Бъди активен:

Пловдив 4000
ул.София №9, ет.3

e-mail: beactive@bgbeactive.org
website: www.bgbeactive.org





Могенс Къркьби

Президент на Международната асоциация за спорт и култура (ISCA)

Следете здравословните си навици –
те са вашето вдъхновение за по-здравословен начин на живот.

„**Мотивация** е ключова дума, когато става въпрос за подобряване на начина ни на живот. Повечето от нас знаят какво е здравословно и полезно за човешкото тяло. Въпреки това, понякога се нуждаем от малко допълнителна мотивация. Целта на този дневник е да бъде допълнение към вашата мотивация, вашия начин да проследявате здравословните си навици – да подобрите качеството на живота си. Дневникът е създаден с международното сътрудничество на четири организации Спорт за всички – от Словения, Франция, Италия и Дания; четири организации, които работят на национално и международно ниво за подобряване качеството на живота ни. Благодаря на тези организации и успех с Дневник на моето здраве.

Започнете още днес за един по-добър живот!”





Миро Укмар
Президент на Спортен съюз на Словения

„Известно ни е, че можем да подобрим здравето си като ядем по-здравословна храна и сме по-активни физически. И все пак, погълнати от морето на бизнес задълженията и недостига на време, оставяме здравословния начин на живот в страни от нас. Ние, от Спортния съюз на Словения, сме наясно с „нездравословния“ начин на живот на населението ни и знаем колко усилия трябва да се положат, за да се развие добра национална и европейска стратегия за подобряване на здравословното състояние и физическата активност.

Ежедневното наблюдение на нещата, които правим за здравето си е добра стимулация и вдъхновение да не забравяме да направим нещо за себе си въпреки многобройните си ангажименти. Дневник на моето здраве е продуктът на словенския национален проект Здравни клубове, който подкрепя здравните програми и физическата активност в клубовете, местните общности и индивидуалния живот. Дневникът ви дава подкрепата и пътя да развиете своя собствен начин на здравословен живот, да разберете предимствата на ежедневната физическа активност, здравословното хранене и как да поддържате теглото си в норма. Дневник на моето здраве е създаден от професионалисти и ви води към здравословния начин на живот, помага ви да наблюдавате прогреса си и ви окуражава да следвате програмата. Наслаждавайте се на четенето и спорта!”





Сашка Бенедикт Томат
Мениджър на проект Физическа активност за по-здрава Европа
Международна асоциация за спорт и култура

„Книгите са навсякъде, те могат да бъдат в различни цветове, да бъдат забавни, с добри истории, скъпи или евтини, могат да бъдат разпространявани сред хората, сред нациите с различни ценности. Когато ги имате, знаете, че за тях вашата вяра, пол или националност нямат значение, че те ще ви научат на нещо ново.

Книжката във вашите ръце има особена ценност за проекта Физическа активност за по-здрава Европа, който е оглавен от италианските, словенските, датските и френските асоциации Спорт за всички. Проектът спомага за улесняването на практическото изпълнение на решенията на Европейската комисия, свързани с наднорменото тегло и здравето, като разпространява добри практики.

И тази книжка е една от практическите реализации на Спортния съюз на Словения с приноса на много хора от страната, които имат различен професионален опит, но една и съща страст: да споделят и разпространяват знания за здравословен начин на живот, физическа активност и добро хранене.

Искам да благодаря на колегите от асоциацията партньор на Физическа активност за по-здрава Европа – Спортен съюз на Словения, за техните инициативи, енергия и креативни идеи в Дневник на моето здраве.”





Изток Петар
Национален мениджър на проект Физическа активност
за по-здрава Европа
Спортен Съюз на Словения

„Съвременното темпо на живота е белязано от пост-индустриално общество, което е силно подкрепяно от транспорта и информационните технологии, които отхвърлят физическата активност повече от всякога. Делът на физически активните хора, които си вършат работата, излизат и прекарват свободното си време, седейки на едно място, никога не е бил по-голям и продължава да се увеличава. Следователно експертите решиха да ви окуражат и създадоха дневник, който може да ви помогне да развиете по-здравословен начин на живот. Допълнителната полза от дневника е, че винаги ще имате напредък и ще се грижите за здравето си по начин, който вие сами избирате! Дневник на моето здраве може да направи живота ви по-добър и по-активен, да ви помогне да изберете по-здравословна храна и ви съветва да планувате упражненията си и да разпознавате ключовите рискови фактори. В допълнение ви насърчава да пазите себе си и околната среда, която става все по-замърсена. Бихме искали да ви поканим да използвате Дневника и да станете дори по-добри, отколкото вече сте!”



Съвържание

МОЕТО ТЯЛО

Можете да предотвратите сърдечно-съдовите заболявания
Можете да понижите кръвното си налягане
Здрави сме, когато поддържаме психологическото си състояние и избягваме стреса
Нека победим лошия холестерол
Умерената консумация на вино е приятна
Да откажем цигарите
Вредните ефекти от слънцето
Да носим слънчеви очила
Да поддържаме подходящо телло
Знаете ли, че размерът на талията влияе на здравето ви?
Грижете се за здравето на мускулите и костите си
Физическите дейности предотвратяват определени форми на рака
Предотвратете и овладейте диабета
Какво е метаболитен синдром?
Дневник на телесното телло
Моята здравна карта
Дневник на резултатите от тестовете за физически способности
Тест с ходене
Моята физическа активност

МОЯТА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

Как да направим своята лична програма с упражнения
Полезни примерни упражнения

МОЯТ ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ

Здравословно и балансирано хранене
Полезни насоки за хранене
Намаляване на телесното телло
Сол в храната
Скъпоценната вода
Гликемичен индекс на храните
Хранителни добавки

МОЕТО ЗДРАВЕ И ТОВА НА ПЛАНЕТАТА МИ

Принципи и стратегии за устойчиво спортно развитие
Зеленият кодекс
Спорт за всички – честна игра за всички
Спорт, дискриминация и интеграция
Конкурентоспособността може да бъде капан или предизвикателство и в Спорт за всички
Спортни добродетели

МОЯТ ДНЕВНИК СЪС ЗДРАВΟΣЛОВНИ УПРАЖНЕНИЯ И ХРАНЕНЕ

СПОРТЕН ХОРОСКОП

ДНЕВНИК

НА МОЕТО ЗДРАВЕ

* име:

* Презиме:

Най-важните ми контакти

Моят спортен клуб:

Моят личен треньор:

Моят физиотерапевт:

Моят масажист:

Моят личен лекар:

Моят ...:

Моята любима уебстраница:

Create Account

Cancel



МОЁТО ТЯЛО

МОЕТО ТЯЛО

Нездравословният начин на живот, който включва лошо хранене, недостатъчно спортуване, стрес, пушене и прекомерна употреба на алкохол, до голяма степен определя проявата на рискови физиологични фактори (високо кръвно налягане, високо ниво на холестерол и гликоза, наднормено тегло), както и хронични заболявания. Да помислим върху това, да се отървем от вредните навици и да поемем отговорност за нашето здраве.



Можете да понижите кръвното си налягане.

Кръвно налягане е налягането, което кръвта оказва върху стените на кръвоносните съдове. Когато сърцето изтласква кръвта, кръвното налягане е най-високо; това се нарича систолично кръвно налягане. Когато сърцето почива, кръвното налягане достига най-ниската си стойност – това се нарича диастолично кръвно налягане. Кръвното налягане се променя постоянно. Например когато сме разтревожени или физически активни, то се повишава. Когато спим или си почиваме се понижава. Здравословният начин на живот не само предпазва от високо кръвно налягане, той също го понижава. Дълготрайно високо кръвно налягане може да причини разрушаване на съдовете, сърдечна недостатъчност, сърдечен пристъп или удар, чернодробна недостатъчност и други усложнения. Можете да намалите риска, като живеете здравословно – балансирано хранене, ограничена консумация на сол, намаляване на теглото, редовна физическа активност, ограничена употреба на алкохол и спиране на тютюнопушенето.

Можете да предотвратите сърдечно-съдовите заболявания.

Най-надеждните проучвания сочат, че физическата активност е най-ефективният начин за понижаване на риска от сърдечно-съдови заболявания. Физически неактивните хора са два пъти по-склонни към развиване на тези заболявания. Физическата активност предпазва от сърдечен удар и влияе положително върху много рискови фактори за сърдечно-съдовите болести, високото кръвно налягане и високите нива на холестерол.

Дневник на измерванията на кръвното налягане

Нива на кръвното налягане при възрастните

Кръвно налягане (mm Hg)	Горно (систолично)	и	Долно (диастолично)
Оптимално	Под 120		Под 80
Нормално	Под 130		Под 85
Високо/нормално	От 130 до 139		От 85 до 89
Артериална хипертония	От 140 до 159		От 90 до 99

Източник: <http://www.lek.si>.

Ако кръвното ви налягане е нормално, е достатъчно да го мерите само веднъж седмично - сутрин и вечер. Запишете нивата в таблицата отдолу.

Инструкции за измерване:

-Не консумирайте храна, кафе или алкохол, или не пушете половин час преди измерването.

-Не измервайте кръвното си налягане веднага след физическо изтощение или след поемане на медикаменти.

-Облекчетe се преди измерването, тъй като пълният пикочен мехур повишава кръвното налягане.

-Преди измерването се настанете в удобен стол и си почивайте от 3 до 5 минути. Гърбът ви трябва да бъде подпрян и краката ви да са на пода.

Нива на кръвното ми налягане и честота на пулса ми

Дата	Сутрин		Вечер	
	Кръвно налягане	Честота на пулса (в минута)	Кръвно налягане	Честота на пулса (в минута)
пример	130/85	78	135/87	79



ЗДРАВИ СМЕ, КОГАТО ПОДДЪРЖАМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОТО СИ СЪСТОЯНИЕ И ИЗБЯГВАМЕ СТРЕСА

Чуваме думата „стрес“ на всяка крачка. Независимо от какъв вид е причинителят на стреса, организмът винаги реагира по един и същи начин - с предупредителна реакция, известна също като „бий се или бягай“.

Причинителите на стреса могат да бъдат физически (шум, прах, работа на смени), психологически (недостиг на време, проблеми на работното място или къщи и т.н.), душевни (чувство за безизходица) или социални (безработица, ново работно място, ново местоживееие и т.н.). В стресови ситуации в мозъка се активира аларма, която стимулира надбъбречната жлеза; това от своя страна увеличава отделянето на хормони (адреналин, норадреналин и кортизол). Пулсът и дишането се ускоряват и кръвното налягане се увеличава. Кръвта се оттегля от по-маловажните органи (храносмилателните органи и кожата) и се насочва към жизненоважните органи и мускули. Физическата активност може да отслаби симптомите на стрес и депресия и да повлияе на здравето в психологически и социологически аспект. Стресът може да бъде причинен както от отрицателни, така и от положителни събития, които разрушават нашия баланс.



ДА ЗАПАЗИМ ВЪТРЕШНИЯ СИ БАЛАНС

Най-често стресът се проявява на работното място, когато следните фактори са налице: много или твърде много работа, липса на независимост при изпълнение на служебните задължения, липса на подкрепа от колегите или висшестоящите и неподходящи условия за работа.

КАК ДА СЕ СПРАВИМ СЪС СТРЕСА?

Можете да направите много и сами! Позитивно мислене, физическа активност, отборни спортове, здравословно хранене, приемане на достатъчно количество течности (вода), почивка, сън, време за разпускане, различни техники за релаксация, хумор и смях. Не бъдете твърде сурови към себе си, ако сте направили грешка! Тя може да се поправи. Понякога трябва да използвате думата „НЕ“ и да кажете дори на шефа си „Не мога да го направя“. Избягвайте конфликтите и решавайте проблемите си навреме. Ако участвате във физически дейности и се храните здравословно, ще сте по-енергични, лесно ще постигате целите си, ще преодолявате пречките в живота си и ще се справяте със стреса.

КАК ДА РАЗПОЗНАЕМ СТРЕСА?

Признаците на стреса са физически, емоционални и поведенчески. Те включват проблеми със съня, мигрена, главоболие, екземи (обриви), повишено ниво на мазнини в кръвта, високо кръвно налягане и неговите последици (нарушения в сърдечния ритъм, сърдечен удар), стомашни язви, колит и респираторни заболявания. Могат да се появят и поведенчески разстройства като употреба на алкохол и наркотици, тютюнопушене, плач и агресия.

ПОДДЪРЖАЙТЕ ВЪТРЕШНИЯ СИ БАЛАНС

Помислете кои са вашите силни и слаби страни и какво планирате да промените.

КАК ДА РЕША ПРОБЛЕМА	РЯДКО	ЧЕСТО	ПОНЯКОГА
Преценявам предимствата и недостатъците на нещо			
Ясно определям приоритетите и целите си			
Искам съвет			
Изказвам мнението си			
Търся допълнителна информация			
Друго			
Общо			

ДА ЗАПАЗИМ ДОБРАТА СИ ФОРМА	РЯДКО	ЧЕСТО	ПОНЯКОГА
Позволявам си нещо, което наистина харесвам			
Отпускам се с освежаваща вана или душ			
Вземам си почивка (ваканция или малко свободно време)			
Храня се редовно и здравословно			
Посещавам спокойно място			
Друго			
Общо			

ИЗРАЗЯВАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ	РЯДКО	ЧЕСТО	ПОНЯКОГА
Разкривам емоциите си пред приятел, колега от работата или професионалист			
Плача			
Изразявам гнева си без да наранявам някого			
Когато съм сам крещя и удрям възглавница			
Танцувам и пея			
Изразявам себе си по креативен начин			
Друго			
Общо			

ПРЕНАСОЧВАМ ВНИМАНИЕТО СИ	РЯДКО	ЧЕСТО	ПОНЯКОГА
Прекарвам време занимавайки се с хобито си			
Говоря за нещо друго			
Правя упражнения			
Фокусирам се върху вътрешен проблем			
Помагам на някого			
Друго			
Общо			

Точки: 3 често, 2 понякога, 1 рядко

Източник: "Ko te strese stress," IVZ, 2006

Пребройте точките в отделните колонки. Анализирайте резултатите и ще разберете, кои методи все още трябва да усъвършенствате, за да можете да се справите ефективно със стреса.

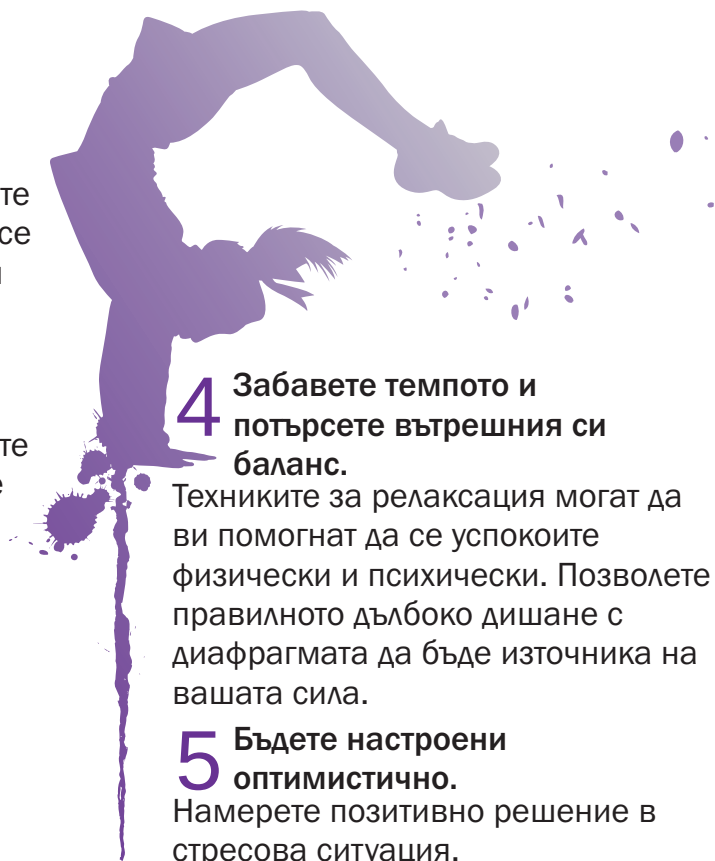


Научете се как да се справяте със стреса стъпка по стъпка.

1 Изпреварете причинителите на стреса и си направете планове.
Опитайте да предскажете причинителите на стреса, които могат да се появят, и се подгответе за тях. Направете си план и списък с приоритети.

2 Ограничете ефекта от причинителите на стреса.
Опитайте се да групирате причинителите на стреса в правилната категория и не пренасяйте работата си вкъщи или обратното.

3 Реагирайте спокойно на стреса.
Ако реагирате спокойно в стресова ситуация, запазвате вътрешния си баланс, печелите време и вземате съзнателно решение как ще се изправите срещу проблема.



4 Забавете темпото и потърсете вътрешния си баланс.

Техниките за релаксация могат да ви помогнат да се успокоите физически и психически. Позволете правилното дълбоко дишане с диафрагмата да бъде източника на вашата сила.

5 Бъдете настроени оптимистично.

Намерете позитивно решение в стресова ситуация.

Нека победим лошия холестерол

Има много причини за сърдечно-съдовите заболявания. Най-често срещаната причина навсякъде в развития свят е атеросклерозата, която се появява заради натрупването на холестерол и триглицериди по артериалните стени. Всъщност определено количество холестерол е необходимо за метаболизма и други процеси в човешкия организъм, при които се поглъща енергия. Въпреки това, по-високите от нормалното нива носят риск за коронарна болест на сърцето. Ежедневните навици имат важна роля в поддържането на нужните нива на мазнини в кръвта (холестерол и триглицериди). Вредното хранене, физическата неактивност и стресът са факторите, които повишават нивата на мазнини в кръвта. Проучванията показват, че намаляването на мазнините в кръвта с 1% понижава опасността от сърдечен удар с 2.5%. Препоръчителните нива на мазнини в кръвта са тези, при които риска от сърдечен удар е малък. Общото ниво на холестерола трябва да бъде по-малко от 5 mmol/l, „лош холестерол“ по-малко от 3 mmol/l, триглицериди по-малко от 2 mmol/l и „добър холестерол“ повече от 1 mmol/l. Общото ниво на холестерола е на високата граница, когато е между 5 и 6.5 mmol/l и е високо когато е над 6.5 mmol/l. „Лошият холестерол“ е на високата граница, когато е 3.0 mmol/l и 4.5 mmol/l и е висок когато надвишава 4.5 mmol/l. Триглицеридите са леко високи, когато са между 2.0 и 4.5 mmol/l и са много високи - когато са над 4.5 mmol/l.



Дневник на стойностите на холестерол, триглицериди и глюкоза в кръвта

Целта на дневника е да ви помогне редовно да проследявате нивата им. Ако се храните правилно и се включвате в спортни дейности, можете да очаквате леко подобрение или поне запазване на нивата. Ако забележите някакви големи или внезапни промени на стойностите, се консултирайте незабавно с личния си лекар.

Нормални нива на кръвна концентрация

Общо холестерол под 5,0 mmol/l	Лош холестерол под 3,0 mmol/l	Добър холестерол над 1,0 mmol/l	Триглицериди под 2,0 под 1,6 mmol/l	Ниво на глюкоза под 5,6 mmol/l
--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--	--------------------------------------

Моите нива в деня на измерването

Дата	Общо холестерол	Лош холестерол	Добър холестерол	Триглицериди	Ниво на глюкоза

(за допълнителни инструкции се свържете с личния си лекар или с треньора от спортния си клуб)

Умерената консумация на вино е приятна

Малки количества вино, особено червено, което съдържа многобройни защитни съставки, са приемливи, докато прекомерната му употреба може да доведе до заболявания, свързани със злоупотребата с алкохол. Вярно е, че виното се прави от грозде, което е важен източник на антиоксиданти и предпазва от сърдечно-съдова болест и рак, но то, за нещастие, съдържа и алкохол (етанол). Според Световната здравна организация възрастен мъж не трябва да консумира повече от 250мл бира, 100мл вино или 30мл дестилиран алкохол на ден, докато за възрастна жена количеството трябва да се намали наполовина. Ако тези количества се надхвърлят, рискът от заболявания, свързани със злоупотребата с алкохол се увеличава. Този вид заболявания включват: сърдечно-съдови болести (алкохолът оказва токсично влияние върху мускулните клетки на сърцето), цироза на черния дроб, някои форми на рак, увреждания на имунната система, пристрастяване и умствени увреждания.

Да откажем цигарите

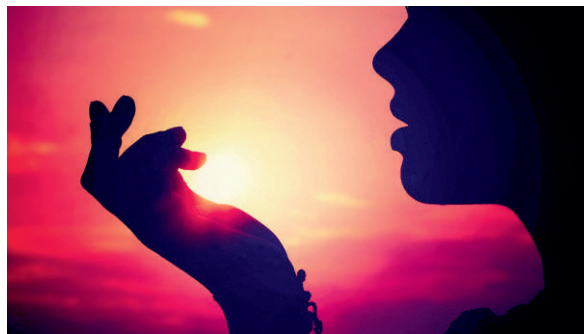
Тютюнопушенето причинява много заболявания и последствията от него могат да се видят по целия организъм. Изпушването на 25 цигари на ден има същия ефект като продължителната липса на физическа активност.



Вредните ефекти от слънцето

Слънчевите лъчи имат отрицателен ефект върху кожата и най-сериозното последствие от всяко продължително излагане на слънце може да бъде появата на рак на кожата.

Озоновият слой изтънява и вследствие на това се увеличава количеството на UVB-лъчите в атмосферата. Някои резултати от тяхното трептене са доказано канцерогенни. Можете да намалите вредното влияние на слънцето върху кожата си, като използвате защитни кремове. Все пак не можем напълно да избегнем последствията. Единственият начин да се защитим от слънцето е като носим подходящо облекло и шапка. Ако искате да имате здрава кожа дори когато остареете, трябва постоянно да се предпазвате от ултравиолетовата



радиация. Подберете защитните средства според нуждите си и според дейността, която планирате. Всяко слънчево изгаряне води до увреждане на кожата. Ултравиолетовата радиация е най-силна между 10ч. и 14ч., особено в приятните слънчеви летни дни. Радиацията става още по-силна ако се отразява от вода, сняг, скали или бетон и можете да изгорите дори ако сте на сянка.

Ниво на ултравиолетова радиация

	Минимално	Ниско	Умерено	Високо	Много високо
UV индекс	0-2	3-4	5-6	7-9	10-15

Препоръчителни предпазни мерки

Слънчеви очила					
Слънцезащитен крем			SZF 15+	SZF15-30	SZF 30+
Шапка					
Сянка					

Да носим слънчеви очила

Продължителното излагане на ултравиолетови лъчи може да причини различни увреждания на очите – катаракта, макулна дегенерация и някои форми на рак на окото. Когато сме на открито, особено във вода или сняг, или се наслаждаваме на спорта на слънце, наши незаменими

приятели са водата (която ни предпазва от обезводняване), шапката и слънчевите очила. Очилата трябва да са с подходяща и висококачествена UV-защита (100% UV-защита или абсорбиране на UV-лъчите до 400nm) и трябва да покриват възможно най-голяма част от ползрението.



Да поддържаме подходящо тегло

Затлъстяването е обезпокоително не само от естетична гледна точка и не можем да го избегнем с посещение на салон за красота. То се превръща във все по-често срещан здравословен проблем. Затлъстяването е една от най-важните предпоставки за сърдечно-съдови заболявания и многобройни смущения в метаболизма.

Всеки излишен килограм увеличава риска от сърдечно-съдови заболявания и диабет и усилва напрежението върху бедрата, коленете и ставите. При жените се увеличава вероятността да развият рак на гърдата или на матката, а при мъжете – рак на дебелото черво или на простатата. Затлъстяването се появява когато човек приема повече калории, отколкото изгаря. Това е строго индивидуално и зависи от метаболизма на човека. В много редки случаи то може да бъде в резултат на хормонално заболяване. Генетичните фактори също са изключително важни. Децата на пълни родители са десет пъти по-склонни към проблеми с теглото от децата на родители с нормално тегло. Но най-голямо влияние има нездравословният начин на живот, който включва недостатъчна физическа активност, стрес и висококалорична храна. Замислете се дали и вие нямате проблеми със затлъстяването или наднорменото тегло и защо е така.



Какво означават „наднормено тегло” и „затлъстяване”?

Лесно можете сами да определите към коя група принадлежите. Индексът на телесната маса (ИТМ) е отношението между теглото (кг) и квадрата на височината (м²) и се измерва в килограми на квадратен метър. Смята се, че човек е с наднормено тегло, когато има ИТМ между 25 и 29.9 кг/м², а със затлъстяване, когато има ИТМ 30.0 кг/м² или повече.

Знаете ли, че размерът на талията влияе на здравето ви?

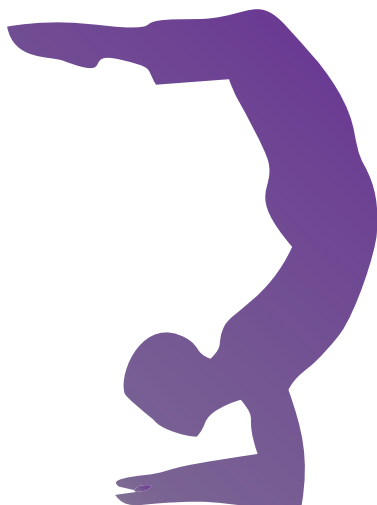
Натрупването на мазнини около талията означава, че се натрупват мазнини и около вътрешните органи. Количеството на мазнините около талията се оценява най-добре чрез измерването ѝ на нивото на пъпа.

Талията ви застрашава ли здравето ви?

При жените е обезпокоителна обиколка на талията над 80см, а над 88см е дори опасна. При мъжете е обезпокоителна обиколка на талията над 94см, а над 102см е дори опасна. При измерването на талията трябва да сте спокойни и да не стягате коремните си мускули.



Грижете се за здравето на мускулите и костите си



Физическата активност намалява риска от ракови заболявания като цяло. Многобройни изследвания показват, че физическите дейности предотвратяват рака на червата. При физически активните хора рискът е понижен с 40%. Активните жени също са по-малко застрашени от развиване на рак на гърдата след менопауза, а активните мъже – от рак на простатата.

Физическите дейности предотвратяват определени форми на рака

Физическата активност намалява риска от ракови заболявания като цяло. Многобройни изследвания показват, че физическите дейности предотвратяват рака на червата. При физически активните хора рискът е понижен с 40%. Активните жени също са по-малко застрашени от развиване на рак на гърдата след менопауза, а активните мъже – от рак на простатата.

Предотвратете и овладейте диабета

Основната причина за развиването на диабет тип 2 е инсулиновата резистентност. Диабетът не се лекува, но

може да бъде предотвратен, а веднъж появи ли се, може да бъде овладян. Можете да се борите с диабета на три „фронта“: посредством здравословно хранене, подходящо телесно тегло и редовни физически дейности, които регулират стойностите на глюкозата и помагат поддържането на здравословно телесно тегло. Диабетиците трябва да спазват диета, която също предпазва от сърдечно-съдови болести. Въпреки това, редовната физическа активност е от огромно значение за превенцията и лечението на диабет при възрастните. Основните методи за лечение на диабет тип 2 са диета, редовна физическа активност и отслабване, ако човекът е прекалено пълен. Сутрешните нива на глюкозата на гладно трябва да бъдат по-ниски от 6.1 единици (mmol/l). Диагнозата диабет се поставя, когато лабораторният тест показва, че човекът има сутрешно ниво на глюкоза на гладно над 7 единици или при случайно изследване – ниво над 11 единици по всяко време на деня.

Какво е метаболитен синдром?

Хората говорят за високо кръвно налягане, високи нива на кръвна захар, пълнота, тютюнопушене и употреба на алкохол.

Метаболитният синдром е комбинация от медицински разстройства, която увеличава риска от развиване на сърдечно-съдови заболявания. Нейните характерни особености са: инсулинова резистентност, пълнота, високо кръвно налягане и промени в нивото на мазнините в кръвта (повишени триглицериди и понижен добър холестерол).



Кога се поставя диагноза метаболитен синдром?

Когато човек развие централно затлъстяване (в коремната област) и когато два от следните рискови фактори са налице:

- Високо кръвно налягане (над 130/85 mm Hg)
- Понижено ниво на добър холестерол (под 1.03 mmol/l при мъжете и под 1.29 mmol/l при жените)
- Повишени триглицериди (над 1.7 mmol/l)
- Повишена кръвна захар в плазмата на гладно (над 5.6 mmol/l)

Искате ли сами да проверите медицинското си състояние?

Можете да си направите теста за метаболитно състояние:

Пол	
Мъжки	2 точки
Женски	1 точка

Възраст	
Под 30г.	1 точка
От 30г. до 40г.	2 точки
От 40г. до 50г.	3 точки
От 50г. до 60г.	4 точки
Над 60г.	4 точки

Индекс на телесната маса	
От 18,5 до 21,5	1 точка
От 21,5 до 25	2 точки
От 25 до 30	3 точки
От 30 до 33	4 точки
От 33 до 36	5 точки
От 36 до 39	6 точки
Над 39	6 точки

Кръвно налягане	
130/80 mm Hg или по-ниско	0 точка
Систолочно кръвно налягане 135 mm Hg или по-високо	1 точки
Диастолично кръвно налягане 85 mm Hg или по-високо	1 точки

Обиколка на талията	
Под 80см.	1 точка
От 80 до 94см.	2 точки
Над 94см.	3 точки

Физическа активност	
До 2ч. седмично	3 точки
От 2 до 5ч. седмично	2 точки
Над 5ч. седмично	0 точки

РЕЗУЛТАТИ ОТ ТЕСТА:

Под Общ брой точки: 13

4 точки:

Много малка вероятност да развие метаболитен синдром

От 4 до 8 точки:

Малка вероятност да развие метаболитен синдром

От 8 до 11 точки:

Умерена вероятност да развие метаболитен синдром

Над 11 точки:

Голяма вероятност да развие метаболитен синдром

Източник: »Zakaj vitek pas,« Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; 2006

Дневник на телесното тегло

Като допълнение към воденето на дневник на физическата активност и здравословното хранене, също е добра идея да имате и дневник на телесното тегло. Трябва да си поставите цел, която искате да постигнете: колко килограма искате да свалите. Можете да решите това чрез индекса на телесната си маса. Проверявайте теглото си всяка сутрин като част от сутрешната ви рутина. Ако намалите приема си на калории от 500 до 1000 на ден и сте физически активни,

очаквайте да свалите от 10 до 15 % от телесното си тегло за шест месеца.

Дългосрочните планове за намаляване на телесното тегло са основани на здравословно, балансирано хранене и физическа активност. Препоръчително е свалянето на приблизително 0.5 до 1 кг на седмица.

Наднорменото тегло и пълнотата се измерват чрез индекса на телесната маса (ИТМ), който показва съотношението между телесната маса (кг) и височината на квадрат (м²).

ИТМ	КАТЕГОРИЯ
По-малко от 18.5	Тегло по-ниско от нормалното
18.5 – 24.9	Нормално
25.0 – 29.9	Наднормено тегло
30.0 – 34.9	Пълен – клас 1
35.0 – 39.9	Пълен – клас 2
40.0 или повече	Пълен – клас 3

Източник: »Okus po zdravem,« Prehranski vodič za zdravo hujšanje – CINDI Slovenija, Ljubljana, 2001

ПРИМЕР ЗА ИЗЧИСЛЯВАНЕ НА ИНДЕКСА НА ИТМ

Теглото ми: 70 кг

Височината ми: 180 см

Индекса ми на телесна маса:

$$\text{ИТМ} = \frac{70 \text{ кг}}{1,80 \times 1,80} = 21,60$$

Настоящото ми тегло:

Желаното от мен тегло:



СЛУШАЙТЕ ТЯЛОТО СИ КОГАТО ВИ КАЗВА КАКВО, КОЛКО И КОГА ДА ЯДЕТЕ

Дневник на телесното тегло

Моментно тегло	Седмици на отслабване												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

Моята здравна карта

Измервания	Дата:	Дата:	Дата:
	Начало на тренировъчния сезон	Начало Среда на тренировъчния сезон	Край на тренировъчния сезон
Тегло			
Височина			
Обиколка на талията			
ИТМ			
% телесни мазнини			
Индекс на здравословното състояние			
Максимално V02			
Кръвно налягане			
Кръвна захар			
Кръвна Холестерол			
(добър/лош холестерол)			
Триглицериди			

(за допълнителни инструкции се свържете с личния си лекар или с треньора от спортния си клуб)

Дневник на резултатите от тестовете за физически способности

Преди да започнете тестовете трябва да проверите дали те са безопасни за вас. Препоръчваме ви да отговорите искрено на следните въпроси:



-Вашият доктор казвал ли ви е, че сърцето или артериите ви са в лошо състояние и че трябва да правите упражнения само в съответствие с неговите инструкции?

-Изпитвате ли болка в гръдния кош когато правите натоварващи упражнения?

-Изпитвали ли сте внезапна болка в гръдния кош през последния месец, дори когато не правите упражнения?

-Изпитвате ли главозамайване често и склонни ли сте към припадъци?

-Имате ли проблеми в костите или ставите, които биха могли да се задълбочат, ако промените движенията или интензитета на упражненията?

-Понастоящем приемате ли лекарства за сърце и кръвно налягане предписани ви от доктор ?

-Имате ли други съществени причини, поради които физическите упражнения не са подходящи за вас?

Ако сте отговорили с „да“ на един от въпросите или ако не сте абсолютно сигурни за него, не правете тези тестове. Консултирайте се с личния си лекар.

Дневникът има за цел редовното наблюдение на вашата координация, гъвкавост, сила и издръжливост. Препоръчваме ви да правите тестовете два пъти в годината. Ако се храните здравословно и ако сте физически активни, можете да очаквате подобрение или непроменени нива дори след няколко месеца. Предлагаме ви да направите следните тестове:



Тестове за координация:

Координацията е психо-двигателна способност, която е важна за комплексните движения. Тя включва пространствена ориентация, усещане за положението на тялото и крайниците, усещане за мускулен тонус и елементите на прецизни, извършвани през определен период от време, движения. Добрата координация ни дава

възможност с лекота да изпълняваме сложни движения. Използвайте енергията си икономично и не правете ненужни движения. Бързо можете да намерите точното място и успешно да се ориентирате в пространството. Добрата координация зависи също и от други двигателни способности (сила, скорост, издръжливост, гъвкавост и т.н.).

УПРАЖНЕНИЕ 1

Описване на цифрата осем с крак



Упражнение:

Застанете (краката са на широчината на раменете) с единия крак между две топлийки. Когато сте готови, започнете да описвате кръгове около топлийките във формата на цифрата осем. Успешно сте преминали теста, ако сте направили пет „осмици“ без да спирате (без да стъпите на пода или да закачите топлийката). Имате право на два опита.

МОИТЕ РЕЗУЛТАТИ

Дата на теста	Моята цел	Резултати при повторенията	Разлика между целта и резултата

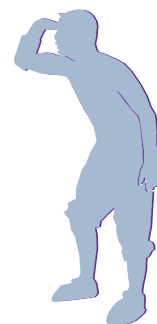
Процент по възраст на хората, които преминават теста:

Възраст	Мъже	Жени
31 – 40	95	98
41 – 50	92	94
51 – 60	81	80
Над 60	63	54

Източник: Bös, K., Wydra, G. (2002). »Fitness Basis Test,« Gesundheitssport und Sporttherapie 18, 196–201.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Ходене назад



Упражнение:

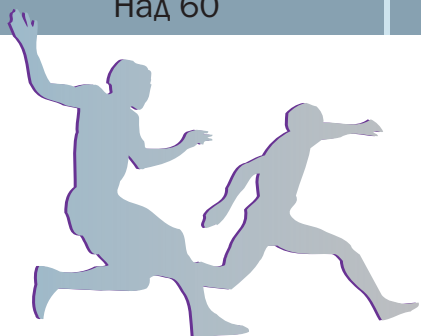
Застанете в начална позиция и се подгответе да вървите заднешком по шестметрова линия без препятствия. Поставяйте ходилата си едно зад друго без празно пространство между тях (пръстите на задния крак да докосват петата на предния крак). Ако стъпите извън линията или оставите празно място между ходилата си (например стъпките са твърде големи) не преминавате теста. Имате право на три опита.

МОИТЕ РЕЗУЛТАТИ

Дата на теста	Моята цел	Резултати в метри	Разлика между целта и резултата

Процент по възраст на хората, които преминават теста:

Възраст	Мъже	Жени
31 – 40	99	98
41 – 50	95	96
51 – 60	89	87
Над 60	81	70



Ако сте изпитали трудност при тестовете за координация и не сте постигнали желаните резултати, препоръчваме ви да участвате в следните физически упражнения: танци, аеробика, игри с топка, пилатес и други комплексни форми на движение.

Тестове за гъвкавост:

Гъвкавостта е двигателна способност, която позволява на ставите ни да използват пълния си капацитет. Тя изисква еластичност на мускулната тъкан и откритост на ставните повърхности. Добрата гъвкавост ни предпазва от наранявания и увреждания на скелета, влияе на нашето благосъстояние и ни позволява да се движим спокойно.

Един от основните елементи на азбуката на движението е поддръжката и подобряването на гъвкавостта във всеки етап от живота.



УПРАЖНЕНИЕ 1

Гъвкавост на раменете.

Упражнение:

Облегнете се с раменете и таза на стената. Краката ви трябва да бъдат на крачка и половина от стената. След това вдигнете ръце над главата като не отделяте гърба от стената. Тестът се счита за успешно преминал, ако докоснете стената с обратната страна на ръцете си, без да отлепите раменете и таза.

МОИТЕ РЕЗУЛТАТИ

Дата на теста	Моята цел	Резултати	Разлика между целта и резултата

Процент по възраст на хората, които преминават теста:

Възраст	Мъже	Жени
30 и по-малко	73	83
31 – 40	63	77
41 – 50	57	73
51 - 60	49	66
Над 60	49	57

УПРАЖНЕНИЕ 2

Навеждане напред



Упражнение:

Застанете изправени с крака на широчината на раменете. Бавно се наведете напред без да свивате коленете. Докоснете пода с всички пръсти и останете с изпънати колена в тази позиция поне пет секунди.

МОИТЕ РЕЗУЛТАТИ			
Дата на теста	Моята цел	Резултати в секунди	Разлика между целта и резултата

Процент по възраст на хората, които преминават теста:

Възраст	Мъже	Жени
31 – 40	73	91
41 – 50	71	90
51 – 60	50	83
Над 60	38	70

Ако сте пренебрегнали гъвкавостта си и работата ви е предимно заседнала, ви предлагаме да изпълнявате следните упражнения: всякакви упражнения за разтягане, йога и пилатес.

Тестове за сила:

Силата е способността ни ефективно да използваме мускулната си сила при вдигане и задържане на товар. Тя зависи от броя и диаметъра на мускулните влакна, еластичността на мускулната тъкан, мускулната координация, а също и от мотивацията за преодоляване на препятствия. Мускулната сила може да бъде статична, повтаряща се или

експлозивна. Когато измервате силата на отделните мускули ограничете максимално функцията на спомагателните мускули, за да получите желания резултат. Силните мускули предпазват скелета от претоварване и ни дават възможност с лекота да носим тежки товари (ако човек е изтощен може да възприеме собственото си тяло като тежък товар).

УПРАЖНЕНИЕ 1

За мускулите на гърба

Упражнение:

Облегнете гърба си на стената, краката са на крачка и половина от нея. Повдигнете ръце на нивото на раменете. След това ги сгънете така, че лактите ви да докоснат стената. Отблъснете от нея, за да може цялото ви тяло да се отдалечи (раменете и тазът вече не докосват стената). Тестът се счита за успешно преминал ако успеете да задържите тази позиция поне десет секунди, без да изпитвате болка във врата или тила.

МОИТЕ РЕЗУЛТАТИ			
Дата на теста	Моята цел	Резултати в секунди	Разлика между целта и резултата

Процент по възраст на хората, които преминават теста:

Възраст	Мъже	Жени
30 и по-малко	90	97
31 – 40	93	92
41 – 50	96	92
51 – 60	96	95
Над 60	91	80



УПРАЖНЕНИЕ 2

За коремните мускули

Упражнение:

Легнете по гръб с изпънати крака и с ръце до тялото. Свийте коленете на 450 като стъпалата останат на пода. Повдигнете тялото си така, че да можете да докоснете коленете с опънати ръце и останете в тази позиция две секунди. Тестът се счита за успешно преминал, ако се движите бавно (без резки движения) и ако не повдигате ходилата от пода по време на упражнението.

МОИТЕ РЕЗУЛТАТИ			
Дата на теста	Моята цел	Резултати при повторенията	Разлика между целта и резултата

Процент по възраст на хората, които преминават теста:

Възраст	Мъже	Жени
30 и по-малко	88	77
31 – 40	79	73
41 – 50	71	51
51 – 60	63	41
Над 60	51	24

Ако забелязвате, че определени мускулни групи губят сила или се чувствате безсилни като цяло, ви препоръчваме да правите следните упражнения: тренировка - упражнения за силни крака, ръце и тяло, гребане, изкачване на стъпала.

Тест за издръжливост

Издръжливост е възможността да положим усилие за продължителен период от време. Зависи от няколко психо-физически фактора и е пряко свързана с ефективното функциониране на сърдечно-съдовата и респираторната

системи. Мотивацията да положим усилие има ключово значение за поддържането и развитието на издръжливостта. Тя има силен ефект върху качеството на живота, защото подтиква към постигане на далечна цел и гарантира икономичност на жизненоважните телесни функции.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Бягане на място

Упражнение:

Бягайте на място без да спирате шест минути, като повдигате краката си от земята. Тестът се счита за успешно преминал ако не спирате и ако не дишате тежко в края на засеченото време. Тестът може да се прави от много хора едновременно.



МОИТЕ РЕЗУЛТАТИ

Дата на теста	Моята цел	Резултати в минути	Разлика между целта и резултата

Процент по възраст на хората, които преминават теста:

Възраст	Мъже	Жени
30 и по-малко	91	88
31 – 40	83	82
41 – 50	77	70
51 – 60	61	58
Над 60	50	44

Ако се чувствате слаби и губите издръжливостта си, препоръчваме ви да си намерите партньор за спорт или да се включите в групов физическа дейност, организирана от спортния клуб, в която можете редовно да карате колело, да играете аеробика, да бягате, да плувате и т.н. Препоръчваме ви да използвате пулсомер.



Тест с ходене

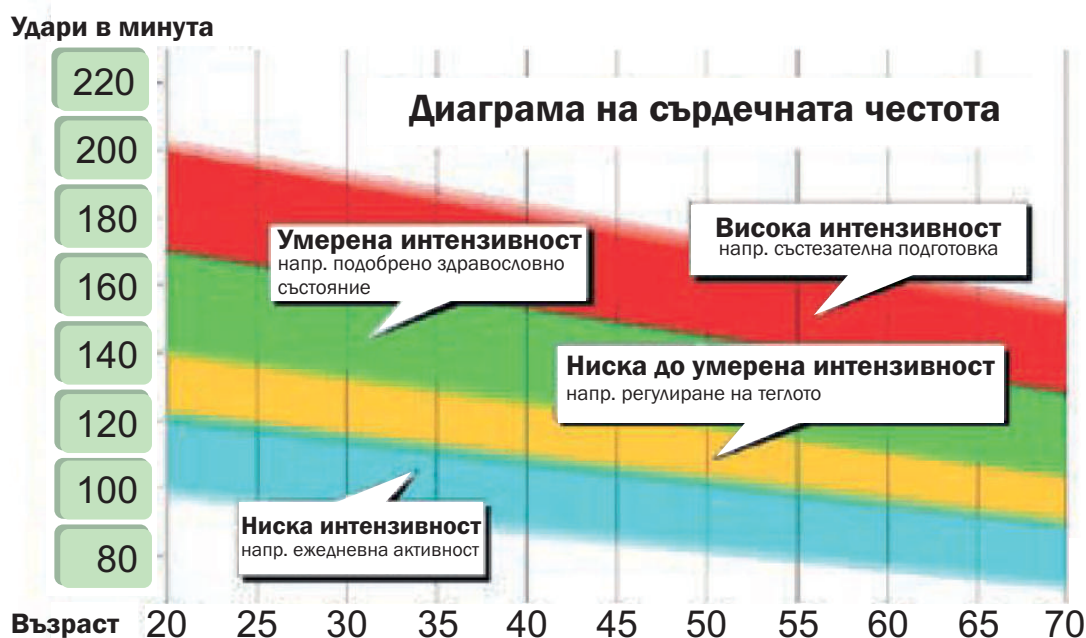
Тестът с ходене 2км е тест за измерване на физическата способност или индекса на здравословното състояние. Това е прост и точен тест и е предназначен за хора от 18 до 65 години. Подходящ е за физически неактивни и умерено активни хора. Тестът може да бъде повторен след няколко месеца упражнения и може да послужи за оценяване до колко физическата ви активност се увеличава.

Тестът с ходене 2км включва отборно загряване, измерване на пулса на всеки поотделно, компютърно изчислена оценка на индекса на здравословното състояние и консултация с експерти как да подобрите физическите си способности. Тестът показва дали тялото

е способно да се справи с физическото усилие. Преди началото на теста измерете кръвното си налягане, а след ходенето 2 км - пулса. След това резултатите се въвеждат в компютъра и получавате финалния резултат. Можете да се консултирате и с медицински персонал. Намерете Спортен клуб, където се организира тест с ходене във вашия град и се присъединете към групата.

Аеробика

Когато сте физически активни се вслушвайте в тялото си. Ако искате упражнението да има ефект и да бъде здравословно трябва да следите пулса си. По време на упражненията можете да го измерите точно с помощта на пулсомер.



Тест за здравословното състояние

Максималното VO_2 е обемът на кислорода, който се използва всяка минута за дишане. Кислородът от дробовите достига до всички части на тялото чрез кръвта. По време на упражнение повече от 90% от кислорода се използва от мускулите. След това взаимодейства с въглехидратите и масните молекули и се отделя енергия. Следователно максималното VO_2 е способността на тялото да трансформира вдишания въздух в енергия. Вашето VO_2 е физическата ви дееспособност. Високо максимално VO_2 означава, че имате високо ниво на издръжливост. Максималното ви VO_2 може да бъде

измерено и от някои видове пулсомери Полар (S210, S410, S610i, S625x, S810i I RS200sd).

Преди теста трябва да определим пола, възрастта, височината и нивото на активност. Препоръчваме ви да направите тестовите когато сте спокойни, приблизително по едно и също време на деня и да избягвате говоренето по време на теста. Това ни позволява да елиминираме всеки възможен страничен шум.

Тестът е с продължителност точно седем минути. След това мониторът показва резултата. Сравнете вашите резултати с тези, от таблицата отдолу:

Мъже: максимално поглъщане на кислород (максимално VO_2 , мл/кг/мин)

Възраст	1(много малко)	2(малко)	3(нормално)	4(средно)	5(добро)	6(много добро)	7(отлично)
20 – 24	<32	32 – 37	38 – 43	44 – 50	51 – 56	57 – 62	>62
25 – 29	<31	31 – 35	36 – 42	43 – 48	49 – 53	54 – 59	>59
30 – 34	<29	29 – 34	35 – 40	41 – 45	46 – 51	52 – 56	>56
35 – 39	<28	28 – 32	33 – 38	39 – 43	44 – 48	49 – 54	>54
40 – 44	<26	26 – 31	32 – 35	36 – 41	42 – 46	47 – 51	>51
45 – 49	<25	25 – 29	30 – 34	35 – 39	40 – 43	44 – 48	>48
50 – 54	<24	24 – 27	28 – 32	33 – 36	37 – 41	42 – 46	>46
55 – 59	<22	22 – 26	27 – 30	31 – 34	35 – 39	40 – 43	>43
60 – 65	<21	21 – 24	25 – 28	29 – 32	33 – 36	37 – 40	>40

Мъже: максимално поглъщане на кислород (максимално VO_2 , мл/кг/мин)

Възраст	1(много малко)	2(малко)	3(нормално)	4(средно)	5(добро)	6(много добро)	7(отлично)
20 – 24	<27	27 – 31	32 – 36	37 – 41	42 – 46	47 – 51	>51
25 – 29	<26	36 – 30	31 – 35	36 – 40	41 – 44	45 – 49	>49
30 – 34	<25	25 – 29	30 – 33	34 – 37	38 – 42	43 – 46	>46
35 – 39	<24	24 – 27	28 – 31	32 – 35	36 – 40	41 – 44	>44
40 – 44	<22	22 – 25	26 – 29	30 – 33	34 – 37	38 – 41	>41
45 – 49	<21	21 – 23	24 – 27	28 – 31	32 – 35	36 – 38	>38
50 – 54	<19	19 – 22	23 – 25	26 – 29	30 – 32	33 – 36	>36
55 – 59	<18	18 – 20	21 – 23	24 – 27	28 – 30	31 – 33	>33
60 – 65	<16	16 – 18	19 – 21	22 – 24	25 – 27	28 – 30	>30



Моята физическа активност

От историческа гледна точка бягането е умение за оцеляване на човечеството.

Научните изследвания показват, че физическата активност заедно със здравословния начин на живот повишават качеството на живота, без значение на каква възраст започвате активно да се занимавате с физическа дейност. Разбира се, трябва да се подчинявате на правилата за здравословен начин на живот като приемане на качествена храна, умерени количества алкохол, достатъчно количество сън и никакво пушене. Ако не следвате тези правила, физическата активност може повече да ви навреди, отколкото да ви помогне.

Положителните ефекти от правенето на упражнения могат да бъдат забелязани, ако се упражнявате често и полагате усилия. Количеството и вида на упражненията зависят от целта ви. Ако тя е сърцето ви да е здраво, трябва само да се опражнявате по 30 минути на ден, пет пъти в седмицата. Можете да изберете какъвто спорт искате, включително състезателно ходене, стига да внимавате да полагате определено количество усилия. Упражнения като състезателно ходене, бягане, колоездене и др. са много полезни за сърцето и съдовата система. Те могат да ви помогнат да отслабнете и да подобрите благосъстоянието си, но не са толкова ефективни, ако не стегнете и други мускули. Мускулите трябва да усетят усилието и затова е необходимо да се упражнявате поне пет часа седмично. Това е единственият начин да имате стегнато тяло. Ако основната ви цел е да отслабнете и да имате подходящо телло, трябва да се упражнявате повече, най-малко пет часа седмично, да се

храните по-малко и по-здравословно. Физическата активност трябва да се превърне в част от живота ви, за да не си възвърнете обратно свалените килограми. Трябва да отслабвате бавно, до един килограм седмично, в противен случай можете да намалите ефекта от упражненията и физическата активност както и сериозно да застрашите здравето си. Ако целта ви е да се освободите от стреса, натрупан на работното място или вкъщи чрез упражнения, тогава можете да изберете такива, които ви отпускат. Когато сте стресирани, упражненията не трябва да бъдат прекалено тежки. Не трябва да се пристрастявате към спорта. Това ще го направи нов източник на стрес.



Положителните ефекти от упражненията

Когато започнете да се упражнявате редовно, трябва да сте наясно, че резултатите ще бъдат явни след определен период от време, най-често два или три месеца. Никога не е прекалено късно да започнете да се упражнявате. Доказано е, че хората, които спортуват имат по-качествен и по-пълноценен живот. Тези хора имат по-малко здравословни проблеми или се справят по-лесно с тях. Редовното правене на упражнения намалява загубата на физическите и умствените способности или дори ги подобрява.

Седдемдесетгодишните спортуващи са доказателство, че тялото и умът не могат да бъдат разделени. Проучванията показват, че същото правило важи и за тялото и мозъка – ако не ги използваме, могат да станат напълно безполезни. Ако не ги използваме, постоянно се движим, мислим и живеем мързеливо.

Какво можем да постигнем с физическа активност/спортуване?

- Да подобрим качеството на живота си
- Да намалим риска от смърт, от сърдечно заболяване или удар, които са причината за една трета от смъртността в развития свят
- Да намалим риска от сърдечни заболявания или рак на дебелото черво до 50%
- Да намалим риска от диабет тип 2 до 50%
- Да предотвратим/понижим повишеното кръвно налягане, което се среща в една пета от възрастните по света
- Да предотвратим остеопорозата и да намалим риска от фрактура на бедрената кост до 50%
- Да намалим риска от болки в долната част на гърба
- Да подобрим вече доброто си състояние, да намалим стреса и да се отървем от чувствата на страх, депресия и самота
- Да предотвратим или да се справим с рисковото поведение като пушене, употреба на алкохол или други вредни субстанции, нездравословно хранене или насилие към деца или възрастни
- Да контролираме лесно телесното си тегло и да намалим риска от

затлъстяване до 50% в сравнение с хора, които водят заседнал начин на живот

- Да подобрим нашата структура и да поддържаме здрави костите си и мускулните стави, да повишим енергията си, когато страдаме от хронично заболяване
- Да се отървем от всякаква потенциална болка като например в гърба или коляното



Не бъдете твърде сурови към себе си, ако не спазвате плана си точно.

Изберете си реалистични цели.

Редовното правене на упражнения не трябва да бъде финална цел, а пътешествие. Наслаждавайте му се и го оставете да се превърне в част от живота ви. Това не означава, че няма да има слаби моменти или крачки назад, защото не е лесно да намерим време за редовни тренировки, когато работният ни график е натоварен. Следователно трябва да се подготвите и за криввания или пречки по пътя към успеха и по-добрия начин на живот.

Ето няколко съвета как да включите редовното правене на упражнения в ежедневието си:

- Бъдете организирани и готови да се упражнявате: винаги дръжте спортната си екипировка под ръка - например в колата или близо до предната врата. Правете резервации за тренировки, организирани от спортния ви клуб, от по-рано (месец или половин година).

- Наградете се сами след като приключите програмата от упражнения – масаж, сауна, нова спортна тениска или нещо друго, което искате.
- Намерете приятели, членове на семейството или партньори, които да ви правят компания по време на ежедневните ви упражнения.
- Обновявайте целите си често: трябва да имате причина за редовното правене на упражнения. Избирайте малки единични цели, които ще ви помогнат да се изправите срещу важните (дългосрочни). Ако не знаете с каква цел правите упражнения, тогава най-вероятно ще изпълнявате движенията без да им обръщате специално внимание. Ако целите ви са по-малки (например да научите ново упражнение за да подобрите баланса и координацията си), тогава упражнението ще има най-голяма полза.
- Свиквайте с промените. Дори и да харесвате собствения си план с упражнения, можете да изберете друг или да внесете малки промени. Например, ако често практикувате спортно ходене можете да добавите бягане и упражнения за гръбнак. Ако посещавате тренировки по аеробика, можете да разнообразите с пилатес (веднъж седмично) или можете да изберете друг треньор или зала. Това ще ви изправи пред ново предизвикателство.
- Фокусирайте се върху изпълнението на упражненията, а не върху резултатите: наслаждавайте се на единичните упражнения и се опитайте да забравите, че сте изморени. Мислете за силни мускули и свеж въздух, а не за това, което ще постигнете с упражнението.

Изправете се срещу проблемите си

Наистина, понякога е много по-лесно и удобно да лежим на дивана, отколкото да отидем в салона. Най-голямата стъпка, която можем да предприемем, е да станем и да излезем навън. Всичко останало е много по-лесно и приятно.

Ако в момента нямате време да изпълните цялата програма с упражнения, направете само част от нея и не се притеснявайте, защото това ще предизвика недоволство у вас. Понякога губим мотивацията си да се упражняваме, защото не виждаме резултати или не постигаме целите, които сме си поставили. Може би целта е прекалено висока или упражнението прекалено трудно и неподходящо. Променете програмата, намерете нов треньор или се упражнявайте по различно време в седмицата. Експериментирайте, за да можете да се фокусирате върху основната цел на програмата с упражнения.





МОЯТА ТРЕНИРОВАЧНА
ПРОГРАМА

Моята тренировъчна програма

Как да направим своята лична програма с упражнения

Някои хора тренират, защото искат да се предпазят от болести, а други защото се подготвят за маратон.

Редовното правене на упражнения е важно за всички нас. Чували сме това хиляди пъти. Но дали наистина разбираме какво означава това за тялото ни и здравето ни? Приели сме факта, че ако положим малко усилия да предотвратим проблема, няма да ни се наложи да положим много, за да го разрешим. Това е причината, заради която фитнес центрове и другите спортни организации в много от общностите работят заедно с доктори и треньори от различни сфери. Те могат да помогнат на хората да си изберат тренировъчна програма и да подобрят физическото и психологическото си състояние.

Каквито и упражнения да изберете да правите, винаги има важни правила относно сигурността и интензивността, които трябва да следвате.



Отнасяйте се добре с тялото си

-Изберете си програма, подходяща за възрастта и възможностите ви.

-Намерете си клуб или организация, която ще ви помогне да изберете правилната група или вид упражнения.

-Изберете си квалифициран и опитен треньор.

-Осигурете си подходящи спортни обувки.

-Облечете се подходящо за дейността.

-Изберете си място (зала, басейн или някъде на открито), където ви е приятно и се чувствате добре.

-Поканете приятел с вас.

-Забравете извинения като: „нямам време, трябва да уча, имам работа, има нещо интересно по телевизията, нямам достатъчно пари за да го направя, нямам компания, започвам следващия месец” и т.н.

-Поемайте много течности, но избягвайте газирани напитки.

-Не приемайте храна най-малко два часа преди тренировка.

-Ако имате някакви здравословни проблеми се консултирайте с личния си лекар, преди да изберете тренировъчна програма.

-Ако изпитвате болка в гърдите, ставите, гръбнака, главата или гадене незабавно прекратете тренировката.

Не позволявайте спорта, развлечението и движението да бъдат просто част от вашия живот, а ги превърнете в начин на живот.

Насоки, които трябва да се имат предвид при избора и изпълнението на упражненията:

- 1. Стил или вид на упражненията**
- 2. Честота на изпълнение на упражненията**
- 3. Продължителност на упражненията**
- 4. Интензивност на упражненията**

1. Тренировъчният план трябва да е съсредоточен върху една или повече дейности (стил или вид на упражненията), които повишават аеробната издръжливост.

Този вид упражнения обикновено са: ходене, *джогинг, **бягане, ***туризъм, ****планинарство, колоездене, плуване, гребане и (спортни) игри.

***Ходенето** е най-разпространената форма на придвижване, но като спорт то трябва да бъде малко по-бързо от ежедневно вървене. Крачката трябва да бъде леко ускорена; трябва ви подходящи обувки и облекло. Най-важното е да правите упражненията с особено внимание. Трябва да си отделите време за ходене - от 30 до 90 минути.

****Джогингът** е междинна крачка между ходене и бягане. Представява много бавно бягане, което обикновено не причинява задъхване. Препоръчително е ходенето и гимнастическите упражнения да бъдат разнообразявани с джогинг.

*****Според едно определение, бягането** е моноструктурно движение, което включва както бързо, така и бавно бягане. Обикновено е по-бързо от джогинга. Препоръчително е ходенето и гимнастическите упражнения да бъдат разнообразявани също и с бягане.

******Туризмът и планинарството**

включват ходене на късо и на дълго разстояние. Можете да ги практикувате близо или далеч от дома си, по хълмове и планини. Тези дейности изискват специална екипировка (туристически обувки, раница с допълнителни дрехи, храна и напитки). Дейността може да е с продължителност от няколко часа до няколко дни – например когато сте на планинска обиколка.

Тези дейности не допадат на всички, но има алтернативни варианти с почти същите ефекти (аеробика), скачане на и от пейка, тенис, баскетбол, футбол, волейбол, каране на ролери и т.н.). Преди да увеличите честотата, времетраенето и интензитета на дадена дейност или да участвате в състезание, трябва да я извършвате определен период от време. Организмът трябва да свиква с по-големите усилия постепенно. Трябва да обмислите сферата и разнообразието на тренировъчния план, който трябва да включва аеробни дейности (бягане) и такива, които подобряват гъвкавостта, координацията и силата (гимнастически упражнения за гъвкавост и сила; такива, които учат как да се справяте с пространствените проблеми и основни игри за подобряване на скоростта, силата и координацията). Този подход намалява вероятността за нараняване на отделните части на тялото или възможни двигателни увреждания по-късно, които се появяват заради повторни наранявания в ранния период на упражняването. Изпълняването на един вид упражнение има положителен ефект върху сърдечно-съдовата и дихателната системи, но в дългосрочен план може да намали гъвкавостта и да предизвика болки в ставите - например коленете, гръбнака и т.н.). Винаги трябва да изпълнявате компенсирани упражнения, които елиминират негативните ефекти от другите видове упражнения.

2. Честота на изпълнение на упражненията

Сравнена с продължителността и интензивността, честотата на изпълнение на упражненията е по-малко критичен фактор, който може да навреди на спортиста. Според някои проучвания оптималната честота на упражненията е от три до пет пъти седмично. Това не значи, че по-честото упражняване (от шест до седем или повече пъти седмично) няма да е полезно, но имайки предвид съотношението между упражнение и здраве, тази честота е най-добрата.



В началото, упражняването трябва да бъде ограничено до три - четири тренировки седмично. Когато започнете да му се наслаждавате и сте готови физически и умствено, можете (и би трябвало) да се упражнявате по-често. Тези, които са силно мотивирани, се упражняват от шест до седем пъти седмично, но в много от случаите, това не носи желаните резултати. Обикновено те се изморяват или „предозират“ с тренировки, претърпяват контузии и трябва временно или за постоянно да спрат с упражненията.

Оптималната честота на изпълнение на е от три до пет пъти седмично.

3. Продължителност на тренировката

Аеробните способности могат да бъдат подобрили дори с тренировка, която трае само от 5 до 10 минути на ден. Въпреки това, оптималното време за подобряване на тези способности е от 20 до 30 минути. Оптималното време е това, което прави упражнението най-ефективно. Следователно трябва да достигнете оптималната интензивност на упражнението, с която можете да подобрите способността си. Интензитетът и продължителността на упражненията са свързани обратно пропорционално: колкото по-голяма е интензивността, толкова по-кратка е продължителността и обратно: колкото по-дълго е упражнението, толкова по-малка е интензивността, с която го правим.

Оптималната продължителност за подобряване на аеробната способност е от 20 до 30 минути на ден, ако интензитетът е подходящ.



4.Интензивност на упражненията

ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА

Пулсът е най-добрият индикатор на телесното натоварване и е много по-точен от личното мнение.

Наблюдавайки пулса си, можете да направите упражненията по-ефективни, да постигнете целите си по-лесно и най-важното – по-безопасно за вас.

Ето лесен начин за измерване на максимума на сърдечната честота: за мъже: 214 минус 0.8 пъти възрастта ви; и за жени: 209 минус 0.7 пъти възрастта ви. Например, ако сте 50-годишен мъж, умножавате 50 по 0.8 и резултатът е 40. Ако от 214 извадите 40 получавате 174, което е максимумът на сърдечната ви честота. Не трябва да го превишавате докато се упражнявате. След като сте го изчислили трябва да определите границите си. Препоръчваме ви по време на тренировка горната граница да бъде 75% от максимума на сърдечната честота, а долната 65%.

Интензивността на упражненията може би е най-важният фактор за напредъка в тренировките. Колко висока трябва да бъде тя за да е ефективно упражнението? Бившите спортисти често си спомнят за изтощителните тренировки, с които или са, или не са постигнали планираните и желани резултати. Много от тези спортисти сега предават опита си, когато тренират други спортисти или клиенти, например във фитнес центрове, и биха искали да им помогнат да постигнат положителни състезателни и здравни резултати. Тренирането може да има позитивни здравни резултати, дори когато използвате 45% от аеробната си способност. За повечето хора, които искат да се упражняват, за да поддържат или подобрят здравето и благосъстоянието си, тренирането може да бъде ефективно на приблизително 60%

от максималното VO_2 (максимално поглъщане на кислород) и до 80% от максимума на сърдечната честота.

Индивидуално планирана тренировъчна програма

Хора, които са на една и съща възраст и имат сходна телесна структура, имат различни способности. Следователно всяка програма трябва да бъде съставяна за всеки индивидуално и да бъде базирана на психологически тестове. В допълнение е разумно да се вземат предвид индивидуалните нужди (например подготовка за бягане 3,200м) и желания или интереси. Една тренировъчна програма трябва да включва:

-Упражнения за загряване и разтягане

-Упражнения за издръжливост

-Упражнения за сила

-Разпускане

-Упражнения за гъвкавост



Първите две трябва да се изпълняват от 3 до 4 пъти седмично. Упражненията за гъвкавост трябва да са част от загрявката или разпускането на тялото, а може да бъдат и в отделна тренировка. Обикновено се правят силови упражнения в дните, в които няма упражнения за издръжливост. Въпреки това, двата вида упражнения могат да се изпълняват заедно.

Загриване и разтягане

Тренировката трябва да започне с упражнение с ниска интензивност и упражнения за разтягане или гъвкавост. По време на загрявката пулсът и дишането се ускоряват, което позволява на тялото да функционира ефективно и безопасно по-нататък. Правилните загрявания също намаляват риска от контузии на мускулите, сухожилията и връзките. Едновременно с това позволяват на тялото постепенно да включи онези енергийни процеси, от които предимно ще се нуждаете по време на тренировката.

Загриването има за цел да подготви тялото за усилието, да увеличи еластичността на мускулите, да подготви ставите за по-голямо напрежение и да засили потока на кръвта и темпото на дишане.

Продължителност на загряването:

-15 минути за начинаещи, възрастни хора и бременни жени

-10 минути за тези, които са в по-добро състояние

Упражнения за загряване:

-Ходене

-Бягане

-Ниски скокове

-Половин клякания

-Контролирани кръгови движения на по-големите стави

-Упражнения за гъвкавост (останете във всяка разтегната позиция за поне 20 секунди и повторете упражнението два пъти)

Упражнения за издръжливост

Дейностите, които подобряват сърдечно-съдовата издръжливост са основната част от тренировъчната програма. Те повишават издръжливостта на сърдечно-съдовата, дихателната и метаболитната системи. Този вид дейности също ни помагат да контролираме и намалим телесното си тегло. Упражненията, които следват, са най-подходящите за повишаване на издръжливостта: бягане, джогинг, колоездене, ходене, плуване, туризъм, планинарство, гребане и аеробика.

Основната част от тренировката

трябва да включва аеробни упражнения като спортно ходене, бягане, колоездене, плуване или групови упражнения, упражнения за натрупване на мускулна маса и баланс и упражнения за координация.

Препоръчваме ви да:

-изберете упражнения, които ви носят удовлетворение и удоволствие

-адаптирате интензивността и продължителността на упражненията към моментното ви физическо състояние

-напредвате бавно и постепенно (ако сте начинаещ, възрастен човек или имате някакво заболяване)

-наблюдавате пулса си по време на тренировката и след това

-направите главната част от тренировъчната дейност за най-малко 20 минути

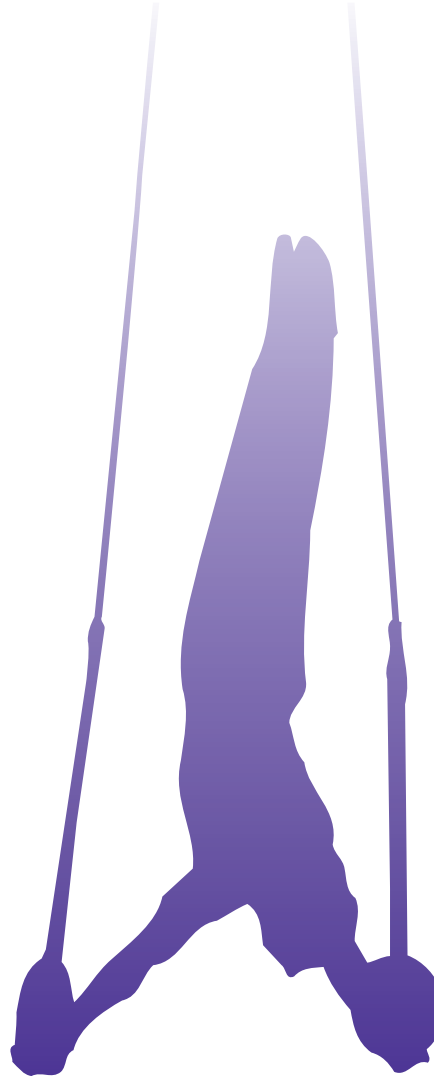
Силови упражнения

Те стават важна част от упражненията за здраве и добро физическо състояние. Нивото на натоварване може да се определи от избора на едно упражнение (например лежанка) и вдигане на най-голямата тежест, която можете. След това я намалете на половина. Във фитнес центрове хората обикновено вдигат тежести на различни уреди и под наблюдението на инструктор. Тази част набляга на това, че трябва да бъдете внимателни, защото вдигането на тежести не винаги е подходящо за възрастни хора (например заради остеопорозата) и за тези с наднормено тегло (вдигането на тежести повишава артериалното налягане, което може да има трагични последици). Ако сте начинаещи или възрастни и решите да правите силови упражнения, трябва да спазвате следните правила: започнете с най-лесното упражнение, правете го постепенно и систематично, направете балансиращо упражнение и аеробно упражнение.

Разпускане



Всяка тренировка трябва да включва и елементите на разпускане. Най-подходящият начин е постепенно да намалите интензивността и продължителността на упражненията в последните минути от тренировката. Например след бягане е желателно да вървите бавно и спокойно няколко минути. Това спомага за предотвратяването на внезапна загуба на съзнанието (припадък) заради повишения приток на кръв към мускулите на краищата. След ходенето трябва да направите лесни упражнения за разтягане на ръцете и краката.



Продължителност на разпускането:

-10 минути след главната част на тренировката, която е с продължителност от 30 до 60 минути

-20 минути или повече след по-дълга тренировка

Упражнения за разпускане

-Можете да вършите същата аеробна дейност, но по-бавно или да ходите 5 минути

-Упражнения за гъвкавост (останете във всяка разтегната позиция за 20 секунди и повторете три пъти)

Упражнения за гъвкавост

Упражненията за гъвкавост, както и тези за разпускане, трябва задължително да присъстват преди и след основната част на тренировката. Поне веднъж седмично трябва да се прави тренировка само за гъвкавост. Започнете с разтягане бавно и постепенно, което също е част от тренировката за гъвкавост. Когато използвате метода на разтягането, научете основните правила на това упражнение. Например, придвижете даден мускул в определена позиция според насоките на вашия учител, инструктор или треньор. След това разтегнете, докато не усетите първите признаци на болка или повишено напрежение. Останете в тази позиция в продължение на 20 секунди и след това си починете за същото това време. Повторете разтягането. След това преминете към друг мускул. Разтягането и по-голямата гъвкавост предотвратяват контузиите и проблеми с мускулите, сухожилията, мускулните обвивки и костите. Освен това, добрата гъвкавост има положителен ефект върху ефективността на физическата активност. Например бегач, който не се е разтегнал и не е гъвкав, няма да бяга бързо и спокойно. Бягането за него ще бъде като мъчение и едновременно с това ще бъде лесно да се нарани.

ОСОБЕНИ СЛУЧАИ:

Правила за здравословни физически упражнения за хора със специални нужди

Упражнения на Кегел

И мъжете и жените имат група от мускули, наречена мускули на тазовото дъно. Те могат да загубят тонуса си заради раждане, хирургически операции, наднормено тегло или заради стареенето. Това може да предизвика инконтиненция

(невъзможност за задържане на урината при кихане и кашляне), хемороиди, болки в кръста, невъзможност за контролиране на дефекацията, понижено удоволствие по време на полов акт и преждевременна еякулация.

През 40-те години на двадесети век Арнолд Кегел, гинеколог, установил, че по-силните мускули на тазовото дъно помагали на пациенти, които изпитвали стресова инконтиненция след раждане. Това са прости упражнения за контракция и релаксация на групата на тази група мускули. Пациентите, които изпълнявали тези упражнения скоро открили, че имат и друг изненадващ ефект – жените изпитвали по-лесно и по-интензивно оргазъм.

Какви са функциите на мускулите на тазовото дъно?

Мускулите на тазовото дъно поддържат пикочния мехур и червата, а при жените също вагината и матката. Ако тези мускули отслабнат, спират да функционират и позицията на органите в тялото се променя. Това предизвиква всички споменати по-горе проблеми.

Къде се намират тези мускули?

Най-лесният начин да разберем това е като се опитаме да задържим струята, когато уринираме. Другият вариант е да поставим пръст във вагината (при жените) или в ануса (при мъжете) и да се опитаме да свием мускулите като стиснем пръста. Коремните, бедрените и седалищните мускули трябва да останат напълно спокойни. Трябва да стиснете пръста си само с мускулите на тазовото дъно. Тези мускули се свиват и по време на оргазъм.

Положителни ефекти от упражненията на Кегел при жените

- По-силни мускули на тазовото дъно
- Подобряват проблемите с инконтиненцията
- Доставят по-голямо удоволствие при полов акт
- По-силен оргазъм

Не правете това упражнение по време на уриниране, защото може да причини инфекция на пикочните пътища. Ако се изпълнява неправилно (използвайки коремните, бедрените и седалищните мускули) може да влоши ситуацията!

Как се изпълняват упражненията на Кегел

- Първо трябва да изпразните пикочния си мехур.
- Свийте мускулите на тазовото дъно.
- След това напълно ги отпуснете.
- Повтаряйте упражнението десет пъти по три пъти на ден (сутрин, обед и вечер).

Изпълнявайте упражнението с малки и бързи интервали на свиване и отпускане (две секунди) и дълги интервали (пет или десет секунди).

Можете да го правите където и когато поискате, тъй като е незабележимо. Няма значение дали сте прави, седнали или лежите.



Остеопороза

Физическата активност влияе на плътността на костите. Това въздействие зависи от количеството и вида на упражненията, хормоналното състояние, храненето и възрастта. Упражненията, които използват гравитацията, като вдигането на тежести, имат по-голям ефект върху минералната костна плътност от тези, които не я използват – например плуването. Можете да подобрите минералната плътност на костите си като използвате повече сила и правите по-малко повторения. Много интензивната тренировка, която трае няколко часа, не е особено подходяща за скелета, защото костната плътност може да се подобри само до определена степен, а прекомерното трениране може да има обратния ефект. Според учените костната плътност се повишава при тренировки до 6 пъти седмично, защото тогава тя достига своя максимум. Процесът на стареене не може да бъде избегнат и е вярно, че с него костите стават по-крехки и чупливи. Поддържането на добро физическо състояние чрез редовни тренировки може да подобри и да поддържа състоянието на мускулната система, предотвратявайки падания и следователно наранявания.



Според учените костната плътност се повишава при тренировки до 6 пъти седмично, защото така достига своя максимум.

Така че правете колкото можете повече за костите си преди да стане твърде късно! Тренирането влияе на плътността на костите. Въздействието му зависи от количеството и вида на упражненията, хормоналното състояние, храненето и възрастта.

Физическата активност по време на целия живот определено намалява риска от развиване на остеопороза. Загубата на плътността на костите е по-малка, ако увеличите „костния си резерв“ колкото можете повече в младежката си възраст. Това трябва да включва ежедневни тренировки и спортуване.

Менструален цикъл

Една от ползите от физическата активност е, че също ефективно и значително облекчава хормоналните проблеми при жените. Тези от тях, които редовно спортуват и се хранят здравословно, имат по-малко трудности с хормоналните промени, не се чувстват толкова подути, нямат спазми или ако имат, то те са много по-слаби.

Полезни примерни упражнения

УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПО-ДОБЪР БАЛАНС

Описание на упражнението: Седнете и бавно завъртете главата си колкото можете повече първо надясно, после наляво. След това я наведете и я вдигнете. Движете очите си заедно с главата. Важно е очите ви точно да следват движението. Повторете упражнението няколко пъти.

Упражнението може да облекчи хормоналните ви проблеми.

УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПОДСИЛВАНЕ НА КОРЕМНИТЕ МУСКУЛИ

Цел: Да стабилизира таза и гръбнака чрез свиване на коремните мускули. Това е началната точка на други упражнения. Научете се как да движите таза умерено и спокойно. Това намалява риска от болки в кръста.

Описание на упражнението: Легнете по гръб със свити крака, стъпалата са на пода. Сложете ръце на ханша и се опитайте да напипате коремните мускули, които същевременно свивате. Едновременно с това можете да опитате упражнението, в което свивате тазовите мускули. Можете да опитате да задържите коремните мускули стегнати, като периодично вдигате свитите си крака.

Внимание: Не натискайте допълнително гърба си към пода, нито го повдигайте и не гълтайте стомаха си. Дишайте ритмично и издишайте, когато свивате мускулите.



УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПОДСИЛВАНЕ НА ГЪРБА, СЕДАЛИЩНИТЕ МУСКУЛИ И МУСКУЛИТЕ НА КРАКАТА

Цел: Да подобри баланса, координацията на движението и стабилността на гръбнака. Да подсили коремните и гръбните мускули и мускулите на ръцете и краката.

Описание на упражнението: Поставете ръце на пода на широчината на раменете и краката – на широчината на ханша. Използвайте гръбначните мускули за да задържите врата и областта на лумбалните прешлени в естествена позиция. Главата е продължение на гръбнака. Би трябвало да имате усещането, че искате да удължите гръбнака си. Вдигнете първо левия си крак и го задръжте изпънат по линията на гръбнака от пет до десет секунди. След това го върнете бавно в изходна позиция. Повторете същото с десния крак. След това вдигнете едната ръка и противоположния крак по линията на тялото и когато ги връщате в началната позиция се опитайте да доближите лакътя до коляното. Повторете упражнението няколко пъти. След това повторете същото с противоположните крайници.

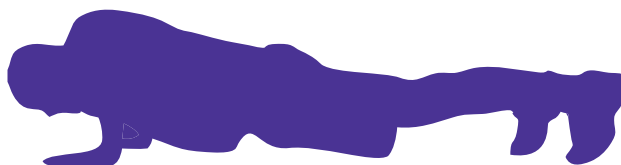
Внимание: Не се отпускате на сухожилията на раменете и дръжте таза в стабилна позиция. Можете да контролирате това, като се стремите да не извивате (като арка) областта на лумбалните прешлени. Не вдигайте краката си прекалено високо и не завъртайте таза. Не навеждайте главата назад. Ако имате болка в, можете да свиете лакти и да се подпрете на юмруци или предмишници. Ако усещате, че повече не можете да контролирате тази позиция вдигнете само едната ръка или крак, а после и двете заедно. Когато сте достатъчно силни, за да задържите тялото си стабилно, можете да използвате тежести за ръцете и краката.

ЛИЦЕВИ ОПОРИ

Цел: Раменните връзки често се използват за ежедневни дейности, в които има нужда от създаване на опора с ръце. Следователно е изключително важно за раменните връзки да бъдат силни и стабилни преди да остареем. Това упражнение подсилва също китките и лактите.

Описание на упражнението: Застанете на колене и се подпрете на ръце, след това бавно придвижете гръдния кош към земята и се върнете в начална позиция.

Внимание: Не се отпускате на раменете и не обръщайте ръце твърде встрани. Дръжте гръбнака изпънат, не увеличавайте извивката в областта на лумбалните прешлени. Упражнението е много по-трудно, ако докоснете пръстите си с брадичката или ако разтегнете таза или краката, като се опирате само на пръстите на краката. Това трябва да се изпълнява от тези, които могат да държат гръбнака си изпънат. Дишайте ритмично и винаги издишвайте, когато свивате мускулите си.





МОЯТ ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ

Моето хранене

Здравословното хранене може да снабди тялото ви с всички хранителни и защитни вещества, от които се нуждае, и да ви предпази от някои болести. Това повишава качеството на живота ви с нарастването на възрастта.

Как и с какво да се храним?



-Яжте толкова, от колкото имате нужда.

-Хранете се от три до пет пъти на ден.

-Трябва да сте сигурни, че всяко основно ястие съдържа свежи или сготвени зеленчуци, плодове, пълнозърнести продукти и бобови растения. Месното ястие трябва да съдържа един малък котлет.

-Използвайте малко количество мазнини когато готвите.

-Яжте пълнозърнести храни, овес и други зърнени култури, варива, пълнозърнест хляб, трици, много бобови растения (боб, грах, леща и соя).

-Използвайте естествени подправки и билки.

-Яжте пресни, необелени плодове или варени плодове без добавена захар.

-Консумирайте напитки без добавена захар, вода, минерална вода, чайове и лимонада. Можете да пиете по чаша вино на обяд или вечеря.



-Не яжте само по един или два пъти дневно и не пропускайте закуската.

-Не яжте, когато минавате покрай храна или докато правите нещо друго (например докато гледате телевизия).

-Не правете прекалено големи порции.

-Не използвайте голямо количество мазнина когато готвите. Не пържете храната.

-Избягвайте мазните сандвичи (с майонеза, масло и маргарин).

-Не яжте храна, която е изгубила много фибри по време на приготвянето (например ястия приготвени с бяло брашно, бистър плодов сок и полиран ориз).

-Използвайте по-малко сол при готвене и не добавяйте допълнително на вече приготвените ястия.

-Изплаквайте киселото зеле и ряпа преди да ги ядете, защото това намалява нивото на натрий в тях.

-Не яжте сладкиши, пудинг, консервирани плодове, плодови желета и сладкиши, които съдържат много мазнини.

Защо не започнем да се храним здравословно още днес?

Здравословно и балансирано хранене

Балансирано хранене е това, което отговаря на нуждите на индивида. Следователно няма поставени модели за балансирано хранене. Има някои основни нормативни препоръки, които ни помагат да консумираме достатъчно количество хранителни вещества, но не можем да ги следваме сякаш. Присъстват още много други правила, които също трябва да се имат предвид; те влияят върху използването на хранителните вещества и хранителните нужди на човек.

Здравословното хранене е базирано на пет основни групи храни:

Група 1: Хляб, зърнени храни, зърнени продукти, варива, картофи

Група 2: Плодове и зеленчуци

Група 3: Мляко и млечни продукти

Група 4: Месо, риба и алтернативни (бобови растения)

Група 5: Храни с голямо количество мазнини и захар

Насоки за здравословно хранене

Какво трябва да направя, за да имам добре балансирана диета?

Когато искате да намалите или да поддържате телесното си тегло е препоръчително да ядете питателна храна, богата на енергия. Балансираното хранене зависи от възрастта и физическата активност на човек. Здрав възрастен човек трябва да консумира храна, която му доставя следните количества калории:

-Протеини: 10 до 15%

-Мазнини: 15 до 30%

-Въглехидрати: 50 до 75%

Освен изчислените стойности на калории е препоръчително да ядете и:

-колкото е възможно повече зърнени храни и продукти (40%), т.е. черен хляб, паста, ориз и варива.

-плодове и зеленчуци (35%), поне една трета от тях трябва да бъде пресни плодове и салати (общо приблизително 300 – 400гр. на ден).

-млечни продукти, риба, яйца, птиче месо, говеждо и т.н. Препоръчително е да консумирате 20% месо с ниско съдържание на мазнини на ден (не повече от 100гр.) или други подходящи алтернативи.

-възможно най-малко сладки, мазнини и захар (не повече от 5% на ден).



Здравословното дневно меню включва също здравословни навици на хранене:

-Яжте седнали

-Яжте редовно: закуска, обяд, вечеря и една или две леки закуски. Нередовното хранене е един от рисковите фактори за хронични болести.

- Яжте в спокойна и отпускаща среда.

- Яжте бавно и дъвчете храната добре.

- Яжте колкото можете по-разнообразни храни в малки количества.

- Не яжте много мазна и пържена храна.

- Ежедневните храни трябва да включват плодове и зеленчуци.

ЗАЛОЖЕТЕ НА УМЕРЕНОСТТА И СПЕЧЕЛЕТЕ



Добре е да се знае!

Когато приготвяте тесто за хляб и сладкиши, смес за палачинки и други храни, можете да използвате малко пълнозърнесто брашно вместо бяло. Това обогатява ястието и едновременно с това му позволява да придобие същия вкус и вид.

Винаги четете етикетите на продуктите. Обикновено соковете, които са направени от 100% плодове, имат тази информация на опаковките. Избирайте сокове без допълнителна захар. Много от газираните и безалкохолните напитки не съдържат плодове. От друга страна, в тях има много захар – често повече от десет супени лъжици на литър. Използвайте специални тенджери и тигани, в които можете да готвите без да прибавяте мазнина. Това помага да се намали нейното количество при хранене. Когато печете, може да използвате хартия за печене или спрей масло. Може да прибавяте половината от посоченото количество захар в рецептите. Сладкишите ви няма бъдат по-малко вкусни. Колкото повече захар консумирате в храната, толкова повече сладко ви се дояжда.

Нискокалоричната храна и балансираното хранене могат значително да предпазят от развиване на болести, присъщи за днешното общество.

Прекомерните количества мазнина в храната водят до някои сърдечно-съдови болести и форми на рака. Следователно е желателен изборът на нискомаслени храни.

Заради високия брой на хора страдащи от остеопороза, която засяга особено жените, е важно ежедневното ни хранене да включва продукти, богати на калций (мляко и млечни продукти).

Когато избирате хранителни продукти трябва да помислите и за комбинации и да подберете храни с различен цвят, вкус и консистенция. Преценете колко храна трябва да приемате.

Намаляване на телесното тегло

Никога не е прекалено късно да решите да промените начина си на живот! Ако започнете да спортувате, станете физически активни и промените навиците си на хранене, то вече сте направили много. Помнете, че ако свалите дори само няколко от излишните си килограми, вече значително сте намалили здравословните си проблеми и сте подобрили съществуването си. Подходящото телесно тегло е в основата на здравето. Първата крачка винаги е трудна, затова започнете умерено и постепенно. Скоро ще усетите положителните промени. Помислете дали храната, която често ядете, съдържа захар и дали редовно пиете алкохол. Поздравления! Избрахте пътя, който води към поставената цел.

Можете да отслабнете по много начини. Днес най-голямото предизвикателство е да поддържаме теглото си, след като вече сме свалили излишните килограми. Ако искате да постигнете това, трябва да сте дисциплинирани когато се храните и да тренирате редовно. Тези, които наистина искат да намалят теглото си, дори това да е изключително трудно, трябва да променят начина си на живот. Но не се тревожете: телата ни постоянно се променят, същото може и начинът ни на живот. Защо да не подходим малко по-съзнателно?

На какво трябва да обърнете внимание, когато избирате храна?

Храненето трябва да бъде съобразено с начина на живот, пола и възрастта на всеки човек.

Количеството на нужните калории зависи както от човека, така и от физическата му активност:

-Повечето жени, които имат заседнал начин на работа, възрастните хора и по-малко активните мъже и жени имат нужда от средно 1 600 калории на ден

-Повечето деца, момичетата в пубертета, активните жени и мъже имат нужда от средно 2 200 калории на ден

-Момчетата в пубертета, доста от физически активните мъже и жените, които са много активни физически, се нуждаят от средно 2 800 калории на ден

Основните правила за здравословно хранене при отслабване са:

-Контролирайте храненето и физическата активност, наблюдавайте резултатите си и променете подхода си към храненето и физическата активност

-Яжте най-малко 500гр. зеленчуци и плодове на ден



-Яжте пълнозърнест хляб, паста, ориз и картофи

-Наблюдавайте приема на мазнини (не повече от 30% от дневния прием на енергия)

-Заменете наситените мазнини с ненаситени масла и маргарин

-Заменете месните продукти с боб, леща, риба и месо с ниско съдържание на мазнини

-Консумирайте нискомаслено мляко и млечни продукти

-Яжте храна с ниско съдържание на захар и рядко приемайте рафинирана захар, безалкохолни напитки, сладкиши и бонбони

-Ограничете консумацията на алкохол

-Хранете се редовно и яжте по малко няколко пъти дневно

-Пийте достатъчно вода

-Участвайте редовно във физически дейности

-Наблюдавайте резултатите си

-Водете си дневник на храната, която ядете, и дневните си физически дейности

-Претегляйте се редовно

Солта в храната

Защо е добре да ядем храна с по-ниско съдържание на сол?

Много словенци имат проблеми с кръвното, които се увеличават с напредването на възрастта. Това е пряко свързано с прекомерната консумация на сол. Хората приемат средно до 10гр. готварска сол дневно, но телата ни се нуждаят от едва 0.25гр. Следователно трябва да използваме само от 4 до 6гр. (приблизително една чаена лъжичка) готварска сол на ден.

СЪВЕТИ

-Можете постепенно да намалите количеството на сол, когато приготвяте ястията.

-Използвайте подправки и билки, за да обогатите аромата на храната.

-Посолявайте пастата, когато е почти готова: това задържа солта по външния ѝ слой, но не я прави по-малко вкусна.

-Ако яденето съдържа кисело зеле, кисела ряпа, шунка, пушена шунка и подобни продукти, използвайте минимално количество сол.

-Преди да добавите сол към определено ястие, първо опитайте вкуса му.

-Избирайте продукти, които не съдържат допълнително количество сол, хлебни изделия и хляб с ниско съдържание на сол.

-Избягвайте консервираните месни продукти.



Помислете си:

Ядете ли храна, която съдържа много сол?
Ядете ли много консервирана храна?
Харесвате ли мазните храни?
Използвате ли животинска мазнина когато готвите?
Тежите ли повече отколкото когато сте били на 25 години и/или преди 5 години?

Ако сте отговорили с „да“ дори и на един въпрос, би било добре да помислите върху това и да вземете решение за промяна!

Скъпоценната вода

Водата е най-важната съставна част на човешкото тяло. Тя представлява 60% от телесното тегло на възрастен мъж и 50% от това на възрастна жена. Водата има многобройни физиологични функции. Всички биохимични процеси, свързани с метаболизма, протичат във водата.

Пийте достатъчно вода – поне 8 чаши дневно

Всеки ден губим от 2000 до 3000мл. течност при дишането, уринирането и потенето. Цялата тази течност трябва да бъде възстановена. Обикновено напътствията са да пиете от шест до осем чаши по 250мл. вода на ден. Ако тренирате, най-вероятно ще пиете повече вода, за да си възвърнете изгубените количества при потенето. Хората приемат приблизително 300мл. течност дневно чрез храносмилането. Останалата течност трябва да бъде набавена от пиенето на вода, супи, чай и други напитки. Ако тялото не получава достатъчно количество вода, се появяват следните знаци:

- Натрупване на мастна тъкан (целулит)
- Болка в мускулните тъкани
- Главоболие
- Отслабване на имунната система

Пийте преди да се ожаднели! Когато сте жадни тялото ви вече е дехидратирано, това е предупредителен знак. Децата и хората в напреднала възраст не ожадняват достатъчно бързо, следователно трябва да се уверите, че не са дехидратирани. Най-подходящият заместител на изгубените течности е водата.

Кое е по-добре да пием – вода от чешмата или бутилирана вода?

Принципно, водата от чешмата е чиста и филтрирана. Съдържа хлор, който в малки количества не е вреден. Ако водата остане прекалено дълго във водопроводната система, то тя придобива специфична миризма, която ни пречи да я пием. Днес бутилираната вода е много популярна. Тя е изворна или минерална. Ако пиете бутилирана вода, четете информацията на етикета:



-Марката и името на извора

-Нивото на минерализация (общо разтворени твърди частици или TDS) - много слаба минерализация: TDS от 10 до 50 мг/л, слаба: TDS от 50 до 250 мг/л, средна: TDS от 250 до 800 мг/л, висока: TDS от 800 до 1 500 мг/л и много висока минерализация: TDS над 1 500 мг/л

-Ниво на pH: водата е неутрална между 6.7 и 7.3; под това ниво водата е киселинна, а над него алкална

-Името и адреса на компанията, използваща извора, препоръки за хранене и информация за специалните ефекти върху здравето

-Срок на годност

Водата трябва да бъде достъпна винаги, защото не съдържа калории и от нея не се напълнява. В допълнение, тя съдържа важни биорегулатори, минерални вещества и микроелементи, които могат да заменят загубените минерали.

Гликемичен индекс на храните

Гликемичният индекс на храните е мярка на скоростта, с която концентрацията на кръвна захар нараства.

Гликемичният индекс класифицира храните в скала от 0 до 100. Колкото по-висок е той, толкова по-бързо се повишава нивото на кръвната захар и заедно с това и нивото на инсулина.

Според гликемичния си индекс храните се делят на:

-С нисък гликемичен индекс (<40):

зелени зеленчуци, кисели млека, соя, сливи, череши, мляко, ечемик и др.

-Със среден гликемичен индекс

(40 – 60): плодови сокове без допълнителна захар, варени картофи, пълнозърнест пшеничен хляб, банани, варен боб, грозде и др.

-С висок гликемичен индекс (>60): бял хляб, корнфлейкс, понички, мед, моркови, бира и др.

Храните с нисък гликемичен индекс са по-полезни за здравето, но могат да съдържат голямо количество мазнини. Следователно храненето трябва да е балансирано и да включва различни храни.



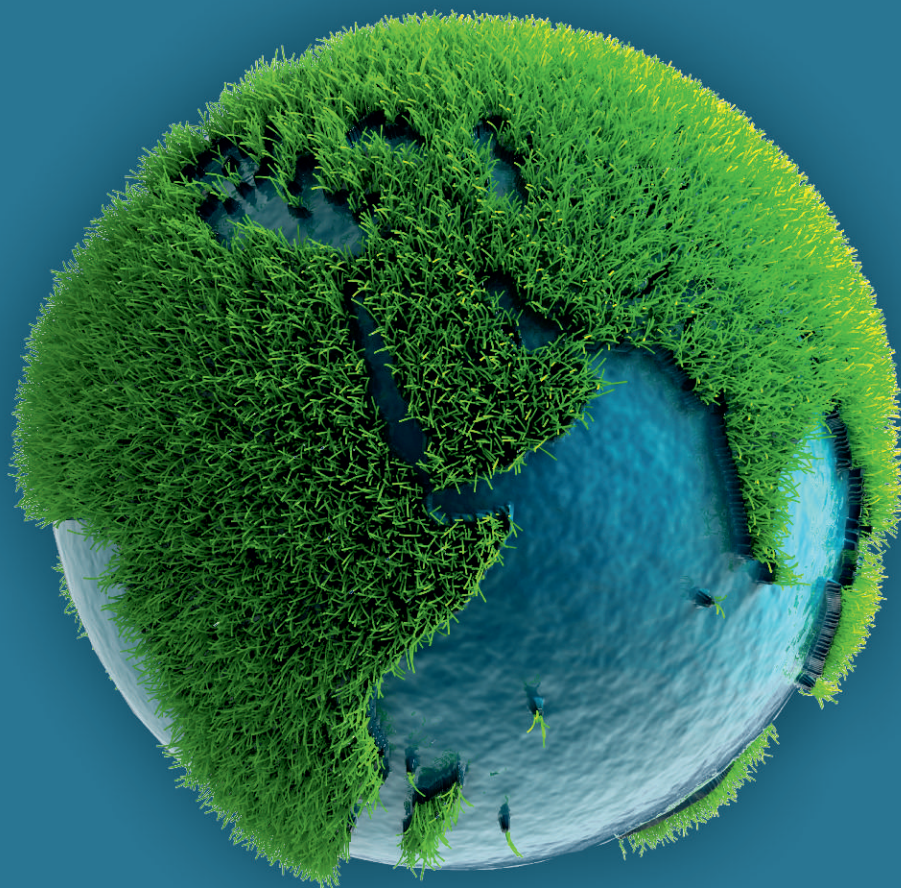
Хранителни добавки

Хранителна добавка е всяко вещество, което обикновено не се използва или консумира като храна и не е характерен компонент на храната.

Добавят се към храната поради технологични или сетивни причини по време на производствения процес, опаковането, транспорта и съхранението. Добавките имат преки и косвени ефекти върху храната. Обозначени са с „Е“-число, което показва наличието им, но за съжаление, не пояснява тяхното количество. Следователно е препоръчително да избирате храни, които съдържат колкото се може по-малко „Е“-числа.

СЪВЕТ

Често чуваме различни предупреждения относно рисковете от употребата на храни с добавки. Те могат да увредят здравето ни по различни начини: могат да причинят стомашно-чревни проблеми, кожни алергии, възпаления на лигавицата и др. Употребата на изкуствени оцветители е най-спорна. Тестовите върху животни показват, че някои от оцветителите са канцерогенни. Вярно е, че предписаните лекарства имат желания ефект, но ако се приемат в точно определени концентрации, по точно определено време - същият умерен подход трябва да бъде следван при купуването на храни. Количеството на храната и честотата на консумиране са от ключова важност. За да оцените рисковете и опасностите, имайте предвид концентрацията на добавки в храните, количеството изядена храна и най-вече токсичността.



МОЕТО ЗДРАВЕ И ТОЏА
НА ПЛАНЕТАТА МИ

Моето здраве и това на планетата ми

Опазването на околната среда постепенно се превръща във всеобхватно занимание, което е все по-голяма част от ежедневието ни. Целта на физическата активност е да сме здрави и доволни и може би това е причината да сме наясно с влиянието си върху околната среда и с отговорностите си.

„Устойчивото развитие има за цел да посрещне нуждите на настоящето без да отнема възможността на бъдещите поколения да посрещнат своите собствени нужди”

(Брунтланд, 1987)

Опазването на природата може да бъде ефективно само ако всички ние участваме. Следователно, когато участвате в спортни дейности трябва да пазите околната среда, да ограничите вредните и ненужни ефекти от дейността си и да насърчавате онези спортни мероприятия, които предпазват тялото ви и имат принос за устойчивото развитие. Общите цели на държавата, обществото и спортистите са следните:

-Постигане на основните стандарти за чист въздух, което ни дава сигурност, че дишането не е опасно за здравето

-Постигане на основните стандарти за чиста вода, което ни дава сигурност, че водата е годна за пиене или подходяща за плуване, риболов и други водни спортове

-Постигане на основните стандарти за храната, които осигуряват биологично производство и правят здравословната храна достъпна

-Осигуряване на зелени зони и други зони за спорт, отворени за обществеността, особено в градската среда



Спортът и околната среда са тясно свързани. Участието в спортни дейности може да има много положителни, или поне неутрални, ефекти върху околната среда. Едновременно с това може да я замърси, да разпространи лоша миризма и отпадъци. Причините спортът да има отрицателен ефект са в основата на социалните модели, според които природата е спортен стадион, който след опустошението се почиства от някой друг. Тези модели са се появили заради високите технологии, високите лични доходи, повишената мобилност на хората и общата култура на потребителите.

Принципи и стратегии на устойчивото развитие на спорта

Принцип	Стратегия
Управление на отпадъците	Трябва да развием тясна мрежа, когато използваме ресурсите, да намалим отпадъците, да използваме един продукт няколко пъти, да рециклираме и да използваме отново.
Зелен транспорт	Трябва да намалим нуждата да пътуваме и да осъществим полезна за околната среда транспортна политика.
Местна и здравословна храна	Трябва да предлагаме на участниците в спортните събития по-здравословна храна, произведена в района.
Управление на водата	Питейната вода не трябва да се използва за напояване и миене. Трябва да избягваме разпространяването на бутилирана вода или сок, защото опаковките представляват огромна опасност за околната среда.
Среда на живот	Трябва да уважаваме средата на живот и да избягваме насилствените намеси във флората и фауната.
Културно наследство	Трябва да уважаваме културата, а спортът трябва да допринася към наследството на района.
Равенство и честна търговия	Трябва да наблегнем на принадлежността към дадена общност и да предложим достъпни спортни програми, подходящи за различни групи от хора.
Здраве и радост	Трябва да насърчаваме здравословния начин на живот и позитивното мислене.

Причините за отрицателните ефекти на спорта върху околната среда, които могат да доведат до експлоатация на природата са следните:

-Все по-големият брой на спортуващите

-Различните мотиви за спортуване

-Строгото разделение на индивидуалните спортове и дисциплини и усъвършенстването на различни спортни екипировки

-Редовното използване за спорт на защитени или изоставени площи

-Организиране на адаптирана форма на даден спорт към всички сезони

-Неразумно отношение на спортните общества на даден район

-Нарастващият брой на неорганизиран спортни събития без предварителна подготовка

-Нарастващият брой на предложения за спортни услуги чрез агресивна реклама

-За да спортуваме по начин, безвреден за околната среда, трябва да развием и поддържаме спортни дейности, които съответстват с природната среда, да създадем енергоспестяваща спортна инфраструктура, да намалим вредите върху уязвимата околна среда, да подсиgurим и подобрим възможността за реализиране на спортни дейности извън нея. Трябва да пазим и ценим възможностите за развлекателни спортни дейности извън града, да позволим на хората, живеещи в градовете, да посещават спортни дейности в заобикалящите ги околности и да

подкрепяме карането на колело като ежедневно средство за транспорт. Трябва да предлагаме специални бонуси на хората, които искат да участват в спортни дейности и използват градския транспорт или предлагат съхранение и даване под наем на спортна екипировка на място. Спортисти, треньори и организатори трябва да събудят отговорността за околната среда сред самите себе си и членовете на спортните клубове, както и сред участниците в събитията.

Зеленият кодекс

Като спортисти сме в състояние да помогнем за съхраняването на околната среда като пазим природната и културната обстановка, спортните съоръжения и оборудването. Можем да избягваме прекомерната употреба на водата и другите природни ресурси. Нека да предложим използването от нас оборудване на други и да избегнем замърсяването с отпадъци, шум и т.н. Трябва да внимаваме когато навлизаме в чувствителните екосистеми, да избираме транспортни средства, които не вредят на околната среда и да подкрепяме позитивните подходи към природата.

Като зрители можем да помогнем за съхраняването на околната среда като:

- Пазим спортните съоръжения и оборудване
- Стоим на местата за зрители
- Не замърсяваме околната среда с отпадъци
- Уважаваме средата на живот и неустойчивата околна среда
- Избираме транспортни средства, които не вредят на околната среда

Спорт за всички – честна игра за всички

Аристотел е казал, че умереността е качество, което се открива трудно, защото винаги се отклоняваме в две посоки. В спорта също е важно да се придържаме към умереността, тъй като знаем, че крайностите могат да бъдат опасни. В сравнение с елитната професионална спортна дейност любителската може лесно да бъде адаптирана към характеристиките на всеки, защото нейните правила не са толкова стриктни и нуждите зависят от човека. В това е и нравствената сила на аматьорството.

Спортистите любители показват „честна игра” по много начини:

- Възможност за обсъждане на адаптираните правила на играта
- Уважение на всички участници, независимо от техните умения и знания
- Постигане на най-добри лични резултати, а не на абсолютни резултати
- Поддържане на играта и контролиране на състезанието
- Ефективно физическо състояние за любителска състезателна дейност
- Прилагане на принципите за честност, справедливост и равенство
- Грижа за личното здраве и здравето на другите
- Други



Спорт, дискриминация и интеграция

Спортът често е свързан с дискриминация, като основен пример са расистките нападки по игрищата или когато се обсъжда мястото на жената. Внимателният наблюдател може да забележи дискриминацията и в много други области. Например подборът е природен феномен, който може да се прояви в обществото по много различни начини. В елитния спорт най-важно е сравнението на двигателните умения и физическите способности и следователно е честно и справедливо изборът да се прави на базата на тези критерии. Но това не е така при любителските спортове. Често можем да забележим, че подборът е базиран и на икономически и социални критерии. Следователно спортните дружества трябва да се борят за запазването на програмите, които всички могат да си позволят. Трябва да предупредят отделните хора за заблудите и грешките в обществото.

Конкуренцията може да бъде капан или предизвикателство и в Спорт за всички

Спортните експерти вярват, че прекалената конкуренция има негативни последици, които могат да се обобщят в осем точки:

- 1 В конкурентното общество оценяваме хората според постиженията им, а не според личностните им характеристики. Където победата е всичко, победените са си просто победени.
- 2 Когато победата е важна, обществото организира спортни дейности само за талантивите спортисти. Това означава, че качественото оборудване и добрите методи за тренировка са достъпни само за определени хора. Останалите получават много малко внимание. Как могат те да се наслаждават на оценените качества и ползи от спорта?
- 3 Важността на победата може да принуди някои родители да упражнят натиск над децата си. По този начин родителят поставя стандарт, който детето му трябва да постигне, когато се бори за наградата.
- 4 Треньорите в конкурентните среди също могат да поставят прекалено висока цел. Изострената състезателна обстановка може да доведе до психически и физически наранявания, налагащи игра под въздействието на обезболяващи лекарства. По този начин краткосрочните цели се оказват по-важни от дългосрочните за човека и неговото физическо здраве.
- 5 Ако конкурентният натиск е прекалено труден за контролиране, има още по-голяма възможност участниците да използват забранени субстанции и други непозволени методи. Тогава дали науката в областта на спорта върви в правилната посока?
- 6 Когато победата е най-важна се появява желание за пълно унищожение на всеки появил се опонент. Следователно човек иска да спечели с огромна преднина и унижението на опонента е най-голямото удовлетворение.
- 7 В конкурентното общество много хора не могат да се примирят с второто място. Човек, който не може да приеме, че е втори, не е способен и да толерира победените, въпреки че те са точно след победителите.
- 8 И въпреки всичко, когато се стремим единствено към победата, изгубваме радостта и удоволствието от участието.

Имайки предвид споменатите по-горе възможни негативни последици от конкуренцията, можем да предложим следните съвети, заедно с правилата на Спорт за всички:

-Ние не награждаваме само тези, които имат най-добри резултати, а даваме на всички участници еднаква награда

-Ние не публикуваме официални резултати – всеки състезател може да види резултатите си, ако желае

-Ние разделяме хората на две групи; отделяме тези, които искат да се състезават

-Ние организираме семейни мероприятия или фестивали

Принципи на конкуренцията в любителския спорт

Конкуренцията в любителския спорт трябва да се счита за форма на сътрудничество, а не на отрицателно отношение. Сътрудничеството е изключително важно, състезанието е само за разнообразие. Трябва да се фокусираме върху спокойната атмосфера, а не върху резултатите. Трябва да обръщаме внимание на качеството на състезанието, а не на крайните резултати на състезателите.

Спортни добродетели

В сферата на любителския спорт могат да се развият различни добродетели, като например:

-Сътрудничество и приятелска надпревара

-Лични постижения и преживявания

-Познаване на собственото тяло и на психофизическите способности

-Лична свобода, удоволствие и радост по време и след спортната дейност

Уважение

Уважението към интегритета на индивида и правото му да участва в спорта е основната морална ценност на принципите на Спорт за всички. Интегритетът означава, че всяко човешко същество има специфични физически, двигателни и психически способности, които формират неговите нужди и характер. Всеки има право да участва в спортните събития, ако желае и ако отговаря на условията, определени от организатора, а той не трябва да засяга интегритета на участника. Затова организаторите трябва да внимават да не допускат никаква форма на дискриминация в спортните събития.



Честност и справедливост

Честността е една от добродетелите, които са спойката на взаимоотношенията. В любителските спортове тя е дори по-крехка отколкото в професионалните, тъй като непрофесионалният спортист често отговаря само за себе си, защото няма съдии, които да вземат решения. Справедливостта се изразява в това, да се съобразяваш с правилата, което прави играта интересна за всички участници, а не само за най-добрите.

Определянето на динамиката на любителския спорт означава постоянно адаптиране на честота, съответствие, добро разпределение във времето, интензитет и съдържание на дейността. В този случай можем да говорим за феърплей към самите нас, например:

-Честота: Най-трудно е по отношение на работата ни и колкото по-малко движение има в нея, толкова по-често трябва да участваме в спортни/физически дейности.

-Съответствие: Ако прекарваме по-голямата част от времето си на закрито, тогава за нас е подходящо да спортуваме навън. Ако налягаме само горната част на тялото си по време на работа (ръцете), то тогава е добре да натоварваме другите части на тялото си и да осигурим баланса си (коригиращи упражнения).

-Добро разпределение във времето:

Когато сме здрави трябва да се упражняваме и да предизвикваме адаптивните си механизми, да подобряваме или поддържаме способностите си. По този начин натрупваме физиологичен резерв (енергия) - губим сили, но не се разболяваме, а ако се разболеем, се подобряваме по-бързо.

-Интензитет: Ако искаме да поддържаме способностите си се упражняваме с

по-малък интензитет, отколкото когато искаме да ги подобрим.

-Съдържание: Ако изпитваме болка, когато играем баскетбол или футбол на твърда повърхност, трябва да започнем да бягаме по горски пътеки, да плуваме и т.н.



МОЯТ ДНЕВНИК
СЪС ЗДРАЗОСЛОЖНИ
УТРАЖЧЕНИЯ И ХРАНЕНЕ

МОЯТ ДНЕВНИК СЪС ЗДРАВОСЛОВНИ УПРАЖНЕНИЯ И ХРАНЕНЕ

Целта на този дневник е да ни помогне редовно да следим здравословното си хранене и спортната си дейност. Ако се храните подходящо и се упражнявате редовно, според възможностите си, то тогава може да очаквате да се чувствате по-добре, да имате по-голямо самоуважение и да намалите броя на рисковите фактори.

Движението – пътят към здравето

Възрастният човек трябва да бъде физически активен поне 20 – 30 минути на ден, а децата и юношите поне един час дневно. Ако адекватно увеличаваме продължителността и интензитета на дадено упражнение, можем постепенно да постигнем по-добри резултати и да укрепим здравето си. Упражнението трябва да бъде умерено интензивно, което значи, че трябва да сме леко задъхани, сърцето ни да бие по-бързо,

да се чувстваме загрели, а ако е горещо и влажно - да се потим. Следователно е добре да участвате в организирани дейности, където експерти могат да подготвят подходящ тренировъчен план за вас. Спортуването може да подобри баланса ви, силата, координацията, гъвкавостта и издръжливостта. Подобрените гъвкавост, баланс и мускулен тонус могат да предотвратят паданията, които са основната причина за наранявания при възрастните хора. Движението и спорта подобряват и душевното здраве. Установено е, че психичните заболявания се срещат по-рядко при хора, които редовно са физически активни. Активният начин на живот ви дава възможност да завържете нови приятелства, да поддържате социалните си контакти и да се срещнете с хора на всякаква възраст. Той премахва самотата и чувството на социална непринадлежност. Тренировките и спортът подобряват самоуважението ни и качеството на нашия живот. Изберете дейност и/или спорт, които ви доставят най-голямо удоволствие: ходене, плуване, стречинг, танци, градинарство, туризъм, колоездене и други.

НАСТИГНЕТЕ АКТИВНИТЕ !



Важни правила за здравословно трениране:

-Ако имате здравословни проблеми, които могат да повлияят на способността ви да се упражнявате или спортувате, първо се консултирайте с личния си лекар.

-Мъжете над 40 и жените над 50 год., които не са били физически активни до този момент и искат да започнат с интензивни тренировки, трябва първо да се консултират с личния си лекар.

-Изберете подходящо облекло и обувки според дейността и метеорологичните условия.

-Важно е да носите леки дрехи, които не дразнят кожата. Обувките трябва да са удобни и да обезопасяват глезените.

-Трябва да загреете преди основната част на тренировката и да разпуснете след нея. Ако тренирате в група, програмата винаги включва този вид упражнения.

-Преди и по време на тренировка по-дълга от 30 минути, както и след нея, трябва да възстановите изгубените течности, но не пийте газирани напитки, алкохол и кофеин.

-Не се упражнявайте 2 часа след по-обилно хранене, когато имате висока температура или когато сте болни.

-Спрете да тренирате ако изпитвате болки в ставите, гърдите, долната челюст или лявата ръка, или имате световъртеж.

Когато тренирате сами, без подкрепата на експерт, трябва да следвате основните принципи:

ГЛАВНАТА ЧАСТ НА ТРЕНИРОВКАТА трябва да включва:

Аеробна част – спортно ходене, колоездене, плуване или групова тренировка в спортен клуб, силови упражнения, упражнения за баланс и координация.

Загряването има за цел да подготви тялото ви за напрежението и повишаването на еластичността на мускулите, да подготви ставите за по-голямо натоварване и за ускоряването на притока на кръв и темпото на дишане.

Разпускане

Целта на разпускането е да:

-намали напрежението в мускулите след тренировка

-намали сърдечния ритъм и темпото на дишане

-предотврати болките в мускулите



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **1ва СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **2^{ра} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **3^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **4^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **5^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **6^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене 7^{ма} СЕДМИЦА

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загрявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене 8^{ма} СЕДМИЦА

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене 9^{та} СЕДМИЦА

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загрявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **10^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загрявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

10^{та} СЕДМИЦА

Поздравления! Справихте се с първите ДЕСЕТ седмици от вашата тренировъчна програма. Сега е време да погледнете назад и да оцените тренировките и прогреса си.

Отговорете на следните въпроси:

Как изпълнявах тренировъчната си програма през последните седмици?

Кои цели постигнах?

Кое беше положително и кое отрицателно в програмата ми?

Какво мога или искам да променя, за да направя програмата по-ефективна, или да се чувствам по-добре и да се забавлявам повече по време на тренировката?

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **11^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **12^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **13^{та}** СЕДМИЦА

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **14^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **15^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **16^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **17^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **18^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **19^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **20^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

20^{та} СЕДМИЦА

Поздравления! Справихте се с вторите ДЕСЕТ седмици от вашата тренировъчна програма. Сега е време да погледнете назад и да оцените тренировките и прогреса си.

Отговорете на следните въпроси:

Как изпълнявах тренировъчната си програма през последните седмици?

Кои цели постигнах?

Кое беше положително и кое отрицателно в програмата ми?

Какво мога или искам да променя, за да направя програмата по-ефективна, или да се чувствам по-добре и да се забавлявам повече по време на тренировката?

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **21^{ва} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **22^{ра} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **23^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **24^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **25^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **26^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **27^{ма} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **28^{ма} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **29^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **30^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



30^{та} СЕДМИЦА

Поздравления! Справихте се с третите ДЕСЕТ седмици от вашата тренировъчна програма. Сега е време да погледнете назад и да оцените тренировките и прогреса си.

Отговорете на следните въпроси:

Как изпълнявах тренировъчната си програма през последните седмици?

Кои цели постигнах?

Кое беше положително и кое отрицателно в програмата ми?

Какво мога или искам да променя, за да направя програмата по-ефективна, или да се чувствам по-добре и да се забавлявам повече по време на тренировката?

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **31^{ва}** СЕДМИЦА

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **32^{ра}** СЕДМИЦА

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **33^{та}** СЕДМИЦА

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **34^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **35^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **36^{та} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **37^{ма} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **38^{ма} СЕДМИЦА**

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **39^{та}** СЕДМИЦА

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						

Моят дневник със здравословни упражнения и хранене **40^{та}** СЕДМИЦА

Седмица	Вид упражнение	Продължителност на упражнението (време или разстояние)	ДЕТАЙЛИ за упражнението (специфични характеристики, загарявка, интензитет и др.)	Оценка на упражнението (лично мнение)	Състоянието ми преди, по време на и след упражнението	Моето хранене
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЯДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						



40^{та} СЕДМИЦА

Поздравления! Успешно завършихте вашата едногодишна тренировъчна програма. Сега е време да погледнете назад и да оцените тренировките и прогреса си.

Отговорете на следните въпроси:

Кои цели постигнах?

Кое беше положително и кое отрицателно в програмата ми?

Какво мога или искам да променя, за да направя програмата по-ефективна, или да се чувствам по-добре и да се забавлявам повече по време на тренировката?





СПОРТЕН ХОРОСКОП



ОВЕН: 21 март – 20 април

Предстоящата година ще бъде най-вече изпитание на търпението ви и способността ви да продължите с редовните спортни дейности, независимо от трудните обстоятелства. Много от вас ще отворят нова страница в спортния си живот и ще тръгнат по нов път, където ще намерите огромна сила, но и не толкова приятно леко нараняване, ако не сте достатъчно внимателни със загрявката. Не се страхувайте от рисковете и предизвикателствата. Останете съсредоточени и запазете доброто си физическо състояние. На няколко пъти в годината ще откриете, че ви трябва партньор, който да ви следва и в областта на спорта.



ТЕЛЕЦ: 21 април – 21 май

Предстоящата година ще бъде изпълнена с важни стъпки, които ще изискват големи жертви, но едновременно с това ще имате възможност значително и бързо да подобрите физическото си състояние. С преминаването през промените вие ще изградите нова, по-самоуверена представа за собственото си аз. Ще станете по-зрели и отговорни. Целта, която преди ви се е струвала недостижима, сега ще бъде достъпна, ако разпределите свободното си време и изберете подходяща дейност, а разнообразието от такива ще бъде голямо. Предлагаме ви да се спрете на бягане и плуване. Определено имате възможността да станете най-добри във всичко, което правите.



БЛИЗНАЦИ: 22 май – 21 юни

Въпреки че не сте свикнали да се оплаквате, тази година това ще бъде нещо, което няма да можете да избегнете. Самите вие и ситуацията в живота ви изискват много от вас. Бъдете активни! Ако искате ново предизвикателство, бързо вземете мерки. Ключът към успеха е самоуважението ви и решението да се захванете с колоездене. Ще имате много възможности и трябва да следвате правилата за безопасно трениране: загрявката, издръжливостта, силовите упражнения и упражненията за гъвкавост. И въпреки всичко: не променяйте решението си по време на тренировката!



РАК: 22 юни – 22 юли

Ще вземете живота си в собствените си ръце. Ще започнете да участвате в спортни дейности и ще отделяте специално внимание на здравословното хранене. Подредеността и концентрацията ще ви дадат сигурност, която ще искате да изпитате във всички области. Можете да разчитате на подкрепа, когато вземате решения. Най-важното е да се научите да стоите уверено на краката си и да поканите приятелите си да се присъединят към спортните дейности заедно с вас. Намерете Спортен клуб близо до вас и изберете програмата, която ви подхожда най-добре. Не забравяйте да пиете вода!





ЛЪВ: 23 юли – 23 август

Ще усетите, че всичко зависи само от вас и следователно през по-голямата част от годината ще следвате собствените си правила и принципи. Прави сте – изберете програма и график, които ви пасват най-добре. Формата често не носи желаните резултати. Храненето ви ще ви предупреди да не вярвате на хора, които нямат добър опит и най-доброто, което можете да направите, е да разчитате само на вашите способности. Препоръчваме ви по-често да карате ски, да практикувате ски бягане и да прекарвате повече време сред природата. Внимавайте с количеството мазнини в храната: това ви е създавало проблеми в продължение на няколко години.



ДЕВА: 24 август – 22 септември

Предстои страхотна година и зависи само от вас как ще я прекарате. През цялото време ви очакват много възможности да направите живота си по-добър. Ще бъдете мотивирани да участвате в спортни мероприятия и другите ще подкрепят диетата ви и ще ви помогнат да подобрите навиците си на хранене. Ще започнете ревностно да поставяте нещата на мястото им и в края на годината ще можете да поздравите самите себе си.



ВЕЗНИ: 23 септември – 23 октомври

Въпреки че сте свикнали да виждате как живота върви гладко и че можете да сами да преместите планина с добрата си воля, това сега ще се превърне повече в изключение, отколкото в правило. Няма да получите нищо безплатно; винаги ще трябва да полагате усилия за да постигнете нещо, но чувството, че всичко, което сте постигнали е резултат на усилената ви работа, ще бъде незаменимо и изключително. Препоръчваме ви тази година да се захванете със спортно ходене и джогинг. Адаптирайте програмата към моментните ви физически способности. Наградете се, като си купите си чифт обувки за бягане, с които да спортувате безопасно. Може би това ще бъде точния момент да участвате в някакъв вид любителско състезание.



СКОРПИОН: 24 октомври – 22 ноември

Предстои наистина невероятна година, в която можете да постигнете необикновен успех и развитие. Достатъчно упорити сте да продължите с дейността, просто този път ще бъдете готови да се учите и да промените себе си, за да постигнете успех. Изберете Спортен клуб близо до вас и намерете треньор, който може да ви каже кои упражнения са най-подходящи за вас. Вярвайте му. Това ще ви накара да се гордеете със себе си и мотивацията ви да спортувате ще бъде много по-голяма. Избягвайте да ядете захар и да гледате много телевизия. Това все още е слабото ви място.



СТРЕЛЕЦ: 23 ноември – 21 декември

Тази година ще ви покаже какво значи да имате много работа и недостатъчно свободно време за спортуване. Ще имате много дребни, но важни задължения и ще изненадате себе си и хората около себе си с желанието си да се разбирате с тях. Въпреки това не трябва да забравяте, че доброто физическо състояние е важно и за успешното изпълнение на професионалните ви задължения. Не трябва да се съмнявате в успеха си. Все пак е нужно да посочим, че не трябва да забравяте всички неща, които правят живота ви приятен и неповторим. Отделете време за себе си през почивните дни и поканете приятелите си да отидете на планина. Заменете готвената вечеря със сезонна салата, а колата с колело.



КОЗИРОГ: 22 декември – 20 януари

Пред вас е щастлив, богат и активен период. Ако се присъедините към групата по аеробика в някой Спортен клуб в града ви, ще подобрите ефективността и концентрацията си още повече. На път сте към огромен успех в живота ви. Със сигурност това ще бъде годината, която си струва да запомните! Позволете Дневник на моето здраве да ви помогне редовно да изпълнявате тренировъчната си програма (която трябва да включва аеробика или друг вид групови упражнения). Подгответе седмичните си менюта и ги спазвайте. Можете от време на време да нарушавате правилата си, да си изключите телефона и да се наслаждавате на живота.



ВОДОЛЕЙ: 21 януари – 18 февруари

Ще живеете по собствените си правила, което ще ви отдалечи от реалността и ще използвате част от въображението си, когато преосмисляте нещата. Можете да прекарате известно време така, но определено не и цялата година. Когато следвате правилата си с желание, може да забравите за редовната физическа дейност. Сега е време да започнете да участвате в групови тренировки, защото това е единственият начин да контролите графика на живота си. Въпреки че сте самотен човек и прекарвате много време сам, този вид компания ще ви предложи ново предизвикателство и по-късно ще откриете, че това е било добро въведение в промените, които ви очакват. Не бързайте и пийте по чаша зелен чай всеки ден.



РИБИ: 19 февруари – 20 март

Първо ще се ужасите от сериозността и отговорността, която трябва да покажете пред хората около себе си. След това ще изненадате всички с решението си да тренирате и след година ще можете да пробягате полумаратон (21 километра). Поздравления! Взеи сте добро решение! Препоръчваме ви да спазвате правилата на безопасното и ефективно трениране, които са описани в този наръчник. Това ще ви даде добра основа за успешни тренировки. Не забравяйте, че е по-приятно да правите упражнения, когато имате компания. Поканете приятелите си или партньора си да се присъединят към вас. Когато извършвате трудоемка физическа дейност трябва да внимавате и със здравословното хранене - редовно да консумирате свежи зеленчуци, плодове и да пиете достатъчни количества вода.

»Дневник на моето здраве«

Оригинално заглавие:

MOJ DNEVNIK ZDRAVJA

Podpora zdravemu življenjskemu slogu 2. razširjena in dopolnjena izdaja

Любляна, юли 2009

Автори: Iztok Retar, Saška Benedičič-Tomat, Ema Mesarič и dr. Milan Hosta

Главен редактор: Iztok Retar

Рецензия: dr. Rado Pišot, University of Primorska, the Institute for kinesiology research

Оформление: M.S.T. d.o.o.

Превод на английски език: Katja Veber

Тираж: 1000

Издадена от:

International Sport and Culture Association

Tietgensgade 65 , 1704 Copenhagen V, Denmark

Tel.: +45 33 29 80 26, Fax: +45 33 29 80 28, www.isca-web.org

Президент: Mogens Kirkeby

Генерален секретар: Jacob Schouenborg

Разработка:

ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE

Koprska 94a, SI-1000 Ljubljana, Slovenia

Telephone: 01-42-32-142, info@sportna-unija.si, www.sportna-unija.si

Президент: Miro Ukmar

Изпълнителен директор: Rado Cvetek

Директор: Iztok Retar

MOJ DNEVNIK ZDRAVJA 2009– podpora zdravemu življenjskemu slogu,

(10; 2007; Ljubljana); [uredil Iztok Retar]. – Ljubljana : Športna unija Slovenije, 2009

Moj dnevnik zdravja (Tiskana oblika) = ISSN 1855-0258

1. Gl. stv. nasl. 2. Retar, Iztok

232161792

Авторите носят отговорност за съдържанието.

Превода на български за спортно сдружение BG Бъди активен и подкрепа на кампанията NowWeMove - Екатерина Радева

Дневника на моето здраве не е предназначен за продажба!

