

Fiziskā veselība

Kādu labumu dos funkcionālais treniņš, ja slodze būs atbilstoša manam organismam?

1. Attīstīsies ķermeņa stabilitāte ikdienas aktivitātēs, tādējādi ikdienas darbi kļūs vieglāk paveicami.
2. Tas liek izmantot smadzenes, koncentrējoties uz to, lai ķermenis veiktu konkrēto kustību pēc iespējas ātrāk un labāk jeb efektīvāk.
3. Funkcionālais treniņš uzlabo stāju un nostiprina ķermeņa muskulatūru.
4. Tas palīdz samazināt muskuļu un locītavu sāpes un spēj mazināt arī traumu risku.
5. Funkcionālais treniņš attīsta cilvēku gan fiziski, gan emocionāli un sniedz prieku

Kādas ir sekas un pazīmes, ja slodze ir neatbilstoša – pārāk liela?

1. Akūtai pārslodzei raksturīgs nespēks, reibonis, bālums, slikta dūša, vemšana, sāpes pakrūtē, kustību koordinācijas traucējumi, reizēm arī ģībonis.
2. Smagos gadījumos attīstās akūta sirds mazspēja – tai raksturīga bāla seja, apgrūtināta elpošana, sirdsklauves, pārsitieni un sāpes labajā paribē.
3. Ja fiziskā slodze ir ļoti liela, var iedzīvoties ne tikai muskuļu sāpēs, bet arī lauztā, sastieptā vai izmežģītā ekstremitātē. Bieži vien šādas traumas rodas bez iesildīšanās uzsāktos treniņos vai pārāk centīgas un nemākulīgas trenažieru lietošanas laikā.
4. Muskuļu sāpes ne vienmēr liecina par labu un produktīvu treniņu – dažreiz tās liecina par pārslodzi.
5. Ja pulss no rīta ir paātrināts, tas var nozīmēt, ka tavš organisms vēl nav atjaunojies, vai arī ka tev ir jāapmeklē ārsts – speciālists.
6. Gremošanas traucējumi arī var liecināt par pārslodzi.
7. Garastāvokļa izmaiņas dienas gaitā, apātija, koncentrēšanas zudums un mācību sekmju pasliktināšanās arī var liecināt par to, ka slodze treniņos nav atbilstoša.

Fiziskās aktivitātes garīgai veselībai

- Fiziskās nodarbības stimulē endorfīna (laimes hormona) izdalīšanos, tādējādi tiek mazināts stresa līmenis un uzlabojas garastāvoklis.
- Ir pierādīts, ka cilvēki, kas cieš no depresijas vai ar stresu saistītiem traucējumiem, jūt uzlabojumus pēc fiziskām aktivitātēm; ir arī apstiprināts, ka tiem, kuri regulāri iesaistās fiziskajās aktivitātēs, ir zemāks negatīvu emociju līmenis.
- Fiziskās aktivitātes ir labs veids, kā novērst ar stresu saistītās domas, tās attur no pārlielas fokusēšanās uz negatīvo un palīdz paskatīties uz stresa situāciju no cita aspekta.
- Daudzas fiziskās aktivitātes, piemēram, komandu spēles, ir arī labs socializēšanās veids.
- Fiziskās aktivitātes māca atpazīt savas emocijas un tikt ar tām galā. Katrs no mums iemācās saprast sevi un citus, pieņemot lēmumu un rīkoties atbilstoši situācijai.

Veselīgs uzturs fiziskās sagatavotības uzlabošanai

1. Lai fiziskās aktivitātes laikā tu labi justos un tev būtu pietiekams daudzums enerģijas, 40–60 minūtes pirms aktivitātes apēd šķīvi putras vai makaronu vai “musli” – tie satur tā saucamos ilgi pārstrādājamus ogļhidrātus.
2. Ne vēlāk kā 15 minūtes pirms aktivitātes lieto ātri pārstrādājamus ogļhidrātus – augļus, maizes šķēli, marmelādi vai zefīru.
3. Lai pēc fiziskās aktivitātes tu ātrāk atjaunotos un produktīvi turpinātu savu dienu, 40–60 minūšu laikā tev ir jāpaēd. Pēc aktivitātes ēd biezpienu ar “musli”, teļa vai vistas gaļu ar griķiem vai rīsiem, pilnpiena biezpienu un augļu salātus ar pilngraudu maizi.
4. Ūdens ir jālieto fiziskās aktivitātes laikā un pusaudžiem un jauniešiem būtu nepieciešams vidēji 50–60 ml/kg ūdens dienā.

Atceries, ka dažādos mācībuursos, piemēram BIOLOĢIJĀ, tiek aplūkoti veselības aspekti vairākos starpdisciplināritātes līmeņos, kas var būt saistīti gan tematiski, gan ar apgūstamajām prasmēm.