

Trūksta motyvacijos?

Svarbu nepamiršti, kad norint tobulėti bet kurioje sporto, meno ar mokslo srityje, reikia pirma pamilti patį procesą, o ne iš anksto svajoti apie tolimus rezultatus.

Be abejo, labai svarbu surasti savo asmeninę sporto šaką, kuri būtų tinkamiausia ir maloniausia.

Kitaip tariant – reikia stengtis pamėgti sporto treniruotes, muzikos, šokių repeticijas, dailės pamokas ar mokslinę praktiką. Tuos mažus, nuolatinius, kasdienius žingsnelius, kurie mus veda link siekiamo rezultato.



Projektas: Tuk tuk, širdedele – būk sveika!



Organizatoriai:

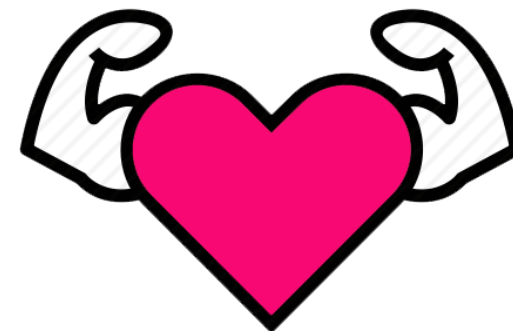


Parengė:



www.cardem.lt

Aš rūpinuosi savo širdimi



**"Judėjimas yra gyvenimas,
sėdėjimas – egzistencija."**



Sportuoti svarbu, nes:

✓ Tai padidina jūsų energijos lygį.



✓ Padeda jums jaustis ir atrodyti gerai.



✓ Padeda palaikyti gerą KMI.

✓ Padeda sumažinti stresą.



✓ Gerina sveikatą.

✓ Sportas mažina aterosklerozės tikimybę.



✓ Stiprinamas širdies raumuo.

✓ Sumažėja širdies ligų ar insulto tikimybė.

✓ Ilgėja gyvenimo trukmė.

Sveiko treniravimosi principai

- Kiekviena saugi treniruotė turėtų prasidėti trumpu apšilimu.
- Ir raumenys, ir širdies bei kraujagyslių sistema turėtų būti treniruojama lengvu ar vidutinio lygio intensyvumu prieš pradėdant intensyviai sportuoti.
- Apšilimas taip pat naudojamas siekiant išvengti sužalojimų.
- Baigę treniruotės seansą, jūs turite atvėsti.
- Prisiminkite, kad širdies susitraukimų dažnis per 10 minučių turėtų sulėtėti iki 100 dūžių per minutę ar mažiau.



• Nepamirškite vartoti pakankamai skysčių.

Fizinis aktyvumas ir psichikos sveikata

- Gerina nuotaiką.
- Mažina depresijos ir nerimo simptomus.
- Potencialiai atitolina depresijos pradžia.
- Didina pasitikėjimą savimi.
- Gerina miego kokybę.

"Sportas yra ne tik sveikos gyvensenos dalis, veiksnys, padedantis palaikyti ir stiprinti sveikatą, bet ir priemonė skatinanti organizmo atstatymo ir gijimo procesus."