

Exercițiul fizic



Majoritatea adulților nu fac destule exerciții. Ei parcurg drumul până și de la serviciu cu mașina, autobuzul sau trenul; stau așezați la birou aproape toată ziua; iar seara se adâncesc într-un fotoliu confortabil în fața televizorului. Multe persoane își pot pune

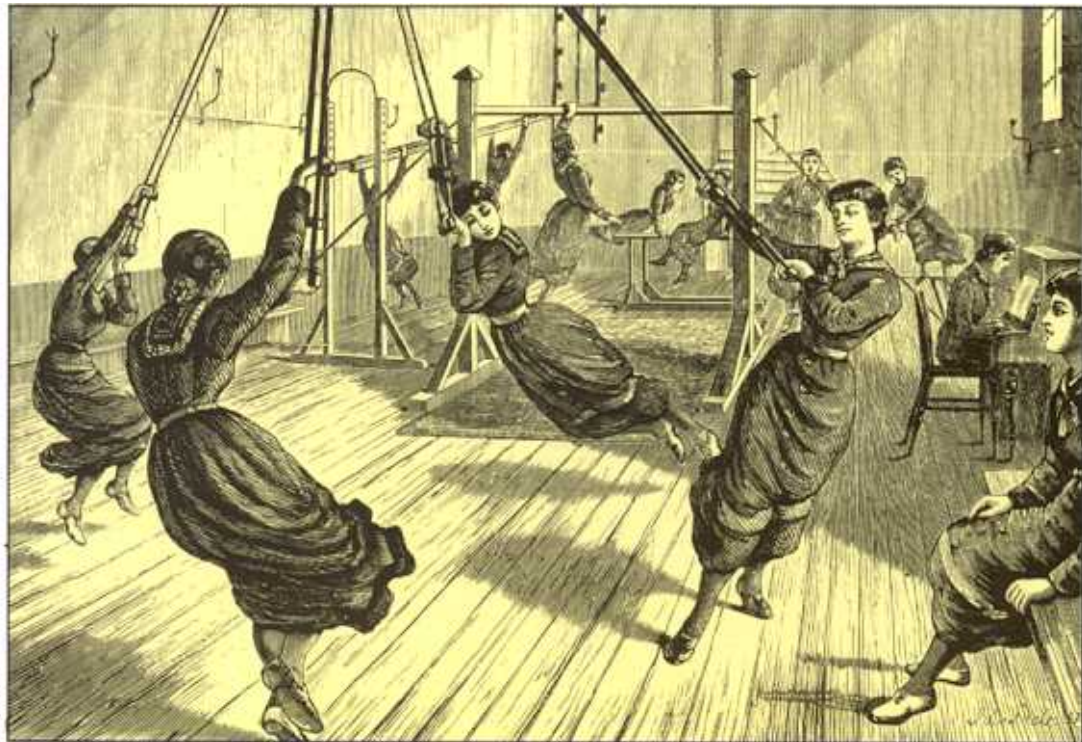
❶ Omul preistoric trebuia să fie puternic, rezistent și sănătos, pentru a supraviețui.

❷ Eleve, în 1882, efectuând exerciții ușoare în sala de gimnastică.

întrebarea dacă aceste lucruri le sunt dăunătoare, iar răspunsul este aproape întotdeauna "da". Cei mai mulți oameni știu că exercițiile fizice le sunt benefice. Acestea contribuie la menținerea corpului în formă și ușurează relaxarea și capacitatea de a face față stresului mental. De asemenea, acestea previn obezitatea (greutate excesivă) și nu numai că prelungesc durata de viață, ci o fac mai activă – adică o transformă dintr-o povară într-o plăcere activă.

Exercițiul fizic este important pentru menținerea sănătății mentale și corporale. Oricare ar fi acesta, de la alergare ușoară la exercițiu fizic dificil, trebuie făcut regulat.

Credeți că faceți destule exerciții? Majoritatea copiilor fac de obicei destulă mișcare, deoarece iau parte la jocuri și diferite sporturi în cadrul școlii, iar joaca lor implică alergatul, săritul și alte mișcări.



❸ Placă din Grecia antică, reprezentând o luptă corp la corp. Grecii antici erau campioni ai Jocurilor Olimpice, înființate în 776 î.Hr. Câștigătorii deveneau eroi iar faptele lor mărețe erau slăvite în arta și poezia greacă. Preocuparea grecilor pentru condiția fizică a contribuit în mare parte la succesele lor militare asupra perșilor și a altor invadatori.

În ultimele 5 milioane de ani, corpul uman a evoluat de la o formă asemănătoare cu maimuța. În vremuri preistorice, oamenii trăiau în medii sălbatice, naturale. Omul trebuia să vâneze animale și să culegă fructe sălbatice. El trebuia să se ferească de lei și de lupi și se adăpostea în peșteri și colibe insalubre. Corpul omului primitiv trebuia să fie în formă, puternic și sănătos – altfel, nu supraviețuia.

O viață mai ușoară

În ultimele câteva mii de ani, cu precădere în ultimele sute de ani, în multe regiuni ale lumii viața a devenit mult mai ușoară. În general, oamenii trăiesc în locuințe confortabile, poartă haine calde și au mașini care preiau multe sarcini, cum ar fi spălatul rufelor.

Miștile noastre s-au adaptat acestor schimbări rapide. Uneori suferim de stres – suntem tensionați și simțim că nu am realizat nimic, cu atâtea pe cap și timp insuficient pentru îndeplinirea sarcinilor. Exercițiul fizic poate contribui la eliminarea stresului. Acesta ne distrage atenția și ocupă mintea cu alte lucruri, cum ar fi cunoașterea propriului corp și dezvoltarea aptitudinilor fizice, prin urmare

EXERCIȚIUL FIZIC

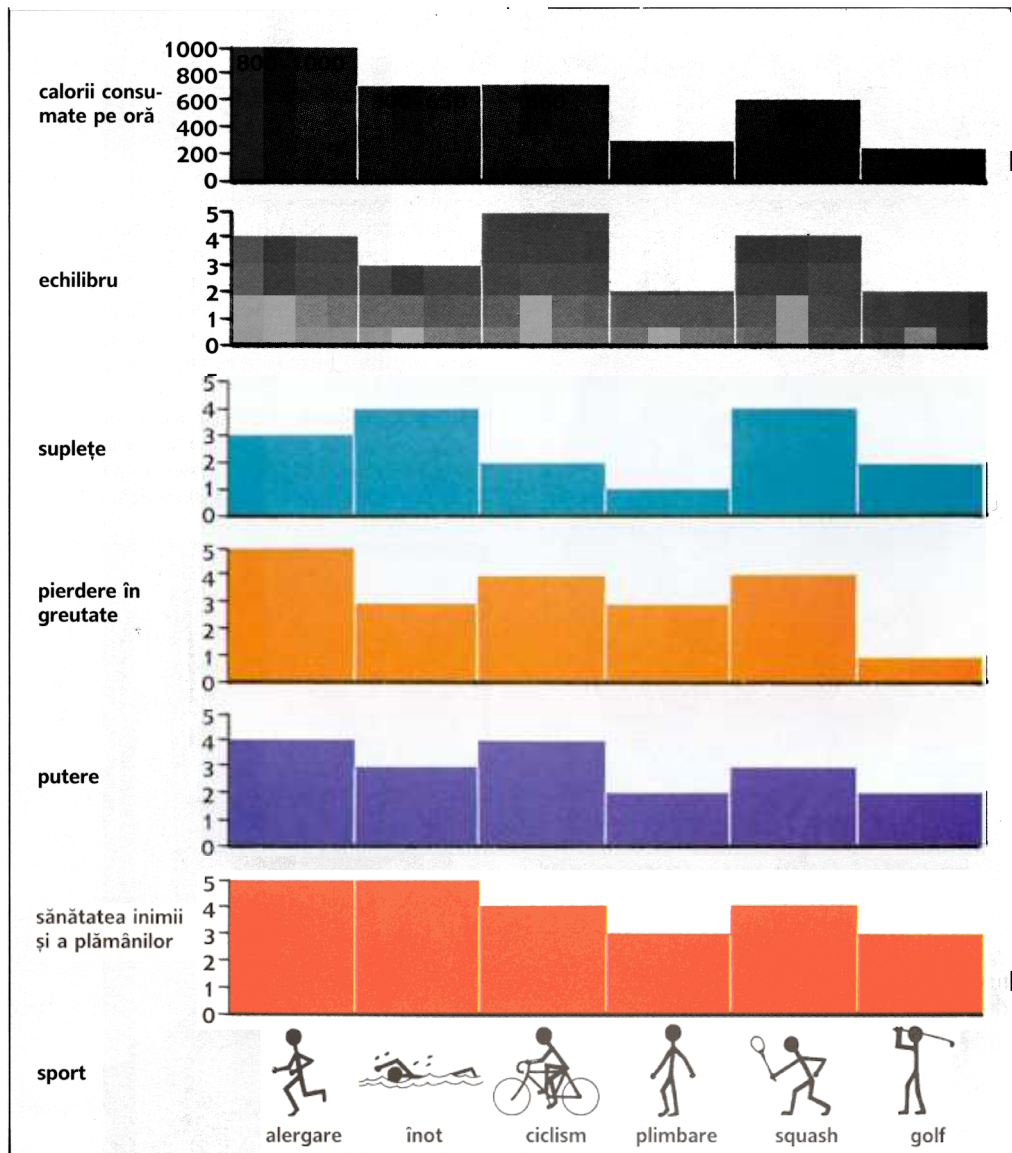
ușurând relaxarea și depășirea rutinei zilnice. În comparație cu mintea, corpul a evoluat foarte lent. Încă este construit în cea mai mare parte pentru viața în sălbăticie, alergat, vânat și fuga de pericole. Dar în lumea tehnologică modernă, corpul nu are prea multe de făcut. Ca și în cazul animalelor, când corpul uman nu duce un mod de viață pentru care a fost proiectat, problemele nu întârzie să apară. Printre acestea se numără grăsimea excesivă și obezitatea, încheieturi anchilozate și dureroase, mușchi fleșcăiți, o inimă slăbită, plămâni ineficienți, vase de sânge obturate și în cele din urmă o viață mai scurtă și mai puțin plăcută. Din fericire, există tipuri de exerciții care pot îndrepta aceste deficiențe.

Viața sedentară

În ciuda stresului excesiv, societatea ne oferă din ce în ce mai mult timp liber. Într-o societate dominată de televiziune, oamenii sunt tentați să stea în fața televizoarelor și să vizioneze emisiuni sportive, decât să practice ei

🕒 **Alergatul pe loc** ajută la menținerea în formă a organismului și este o metodă simplă de exercițiu, putând fi practicat oricând și oriunde.

📊 **Această diagramă compară** eficacitatea diferitelor exerciții. Scara este de la 1 la 5, în ordine crescătoare.



înșiși diferite sporturi și să fie activi din punct de vedere fizic. Lipsa de exerciții fizice duce la reducerea formei fizice, care la rândul său duce la dispariția dorinței de efectuare a exercițiilor pentru menținerea în formă a organismului. Această tendință poate fi înlăturată prin exerciții regulate, de diferite tipuri.

Programe de exerciții

Există probabil la fel de multe exerciții câți oameni vor să le efectueze. Tipurile de exerciții depind de vârstă, timpul disponibil, facilități și costuri, dar și de personalitatea fiecăruia. Unele persoane efectuează exerciții individuale, iar altele preferă activitățile sportive în grup. Unii savurează competiția, iar alții nu. Deci, atunci când vreți să alegeți tipurile potrivite de exerciții și menținere în formă țineți cont de stilul de viață și de nevoile dumneavoastră.

O ușoară alergare până la serviciu, o partidă de înot la prânz, una de tenis seara, sau o călătorie cu bicicleta în weekend, sunt forme bune de exerciții. Acestea trebuie introduse în programul regulat al vieții fiecăruia și trebuie să devină parte integrantă a rutinei săptămânale, nu să aibă loc doar ocazional.

Exercițiul fizic nu trebuie să fie un eveniment formal, care necesită o costumație și un echipament special. Plimbările rapide și alergările ușoare sunt un bun mod de a începe.

Cele două tipuri principale de exercițiu sunt sporturile (jocurile) și activitățile sportive de menținere în formă. Fiecare are avantaje și dezavantaje, în funcție de preferințe.

Multe sporturi au un aspect competitiv. Acesta îi poate determina pe unii să depună eforturi mai mari, pe măsură ce încearcă să-i învingă pe alții, să bată recordul, sau să-și depășească propriile performanțe.

Exerciții sportive

Unele sporturi sunt practicate în echipe: fotbal, cricket, rugby, baschet și volei. Acestea necesită cooperare și sprijin reciproc între membrii echipelor. Ele pot de asemenea deveni parte integrantă a vieții sociale.

Sporturile individuale sunt practicate fie de unul singur, fie împotriva unui competitor, sau a cronometrului. Printre aceste tipuri de sporturi se numără tenisul, badmintonul, golful, atletismul pe terenuri de sport sau în câmp liber și înotul. Aceste sporturi sunt practicate adesea de persoane cărora le place să savureze competiția, însă preferă să se bazeze mai degrabă pe propriile lor puteri, aptitudini și performanțe, decât pe eforturile altora.

Desigur, toate sporturile pot fi practicate la diferite nivele. Cu toate acestea, unele sporturi necesită mai mult timp și efort decât altele, în scopul menținerii unui nivel adecvat al sănătății și formei fizice.

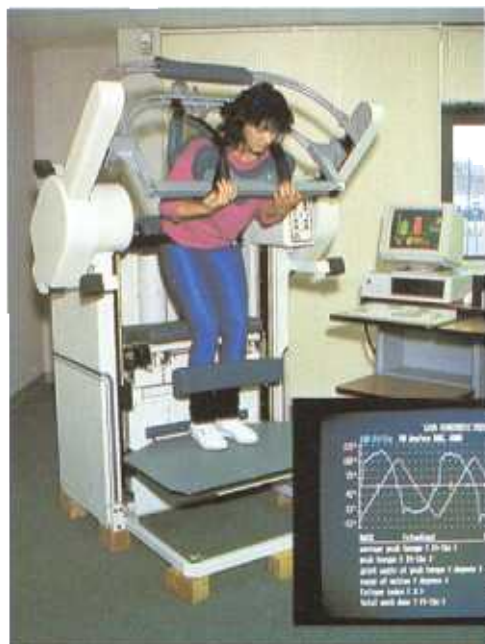


De exemplu, squash-ul, vâsliul și hocheiul pe gheață necesită eforturi și rezistență mai mare, de la câteva minute la o jumătate de oră pe repriză. Tenisul și badmintonul nu sunt foarte solicitante, însă durata activității poate fi de până la o oră sau chiar mai mult. Jogging-ul este ușor de controlat și poate fi practicat aproape oriunde și oricând. Golful și cricket-ul tind să dureze mai multe ore, sau chiar zile, cu un nivel de activitate relativ scăzut.

Datorită varietății sporturilor, găsirea sportului potrivit fiecărui individ depinde în parte de timpul liber al acestuia. O persoană ocupată, dar în formă, poate prefera squash-ul; alta cu mai mult timp liber, dar care nu este într-o formă fizică bună, alege golful sau popicele.

Exerciții pentru menținere în formă

Ședințele tipice de menținere în formă, organizate în cadrul școlii, în alte instituții, sau la bazinele de înot, sunt un alt mod de antrenare și de păstrare a unei bune condiții fizice. În unele cazuri, aceste activități pot deveni plictisitoare, sau pot părea lipsite de competențe sportive.



Inventarea unor mișcări noi și efectuarea exercițiilor pe muzică, pot contribui la diversificarea rutinei. La fel se întâmplă și cu exercițiile cu mingi, frânghii și alte obiecte, care ajută la menținerea unui grad ridicat de coordonare și a nivelului de competență sportivă. Sălile de gimnastică, dotate cu bare, podele speciale și aparate de exerciții dinamice sau statice, sunt o alternativă. Experții îi pot iniția pe participanții în noi sporturi, cum ar fi gimnastica aerobică și exercițiile pe podea, care pot fi benefice.

Exerciții izotonice și izometrice

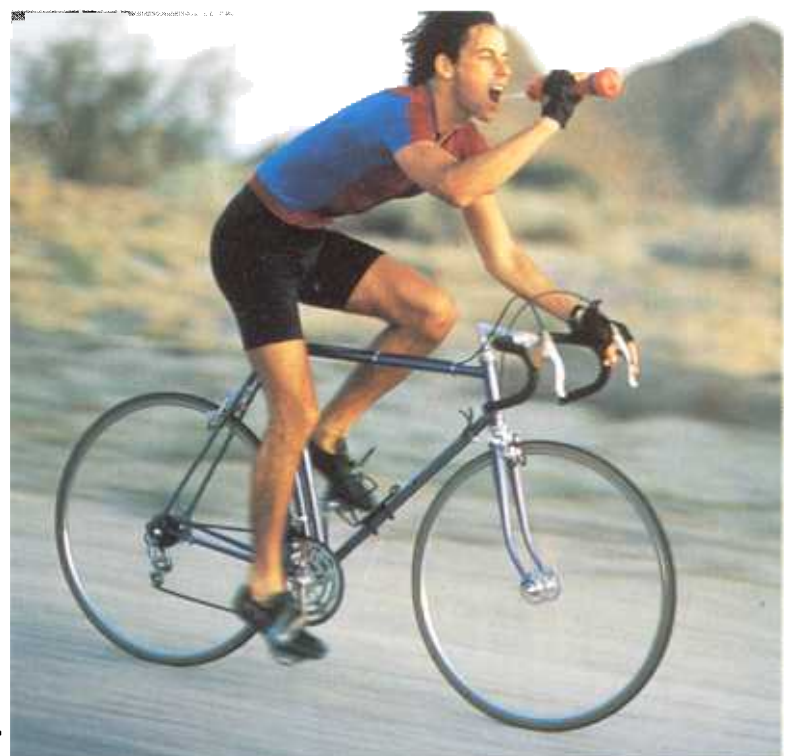
Multe persoane admit faptul că ședințele sportive în grup au avantaje psihologice, conferind și un grad de sociabilitate activității. Dacă un individ face exerciții acasă, de unul singur, este tentat să renunțe. Indiferent de exercițiu – izotonic sau izometric – dacă cel care îl efectuează îi înțelege efectul benefic, el va avea mai multe satisfacții.

▶ În practicarea sporturilor care necesită mult efort, este important ca organismul să nu se deshidrateze. Cicliștii beau des dintr-un recipient cu apă, pentru a suplini lichidul pierdut, chiar și atunci când sunt în mișcare.

◀ Acest aparat măsoară forța diferitor mușchi și afișează informațiile pe ecranul unui computer.

▶ Tehnologia are un rol tot mai important în afacerile sportive. Aceste aparate simulează vâsliul, sunt dotate cu efecte sonore, iar ecranul afișează un competitor, pentru a încuraja depunerea unor eforturi fizice mai mari.

Exercițiile izotonice ("aceiași ton") se referă la contracția completă a mușchilor. Aceste tipuri de exerciții pot fi efectuate în scopul dezvoltării unor anumite grupe de mușchi și a creșterii flexibilității articulațiilor, întinderea ligamentelor și îmbunătățirea circulației sanguine. De exemplu, flotările dezvoltă mușchii brațelor și umerilor și dezmoțesc încheieturile de la coate și umeri. Cantitatea ridicată de oxigen solicitată de acest tip de exercițiu contribuie la creșterea și îmbunătățirea capacității inimii și plămânilor. Ridicarea și atingerea genunchilor din poziție culcat, este un exercițiu bun pentru mușchii spatelui și ai abdomenului, dar și pentru flexibilitatea șirei spinării.





⦿ **Jogging-ul poate oferi posibilitatea de a admira împrejurimile, fiind în același timp un exercițiu fizic foarte eficient. Unele persoane consideră că alergatul în grup este o activitate mai sociabilă, stimulându-i și pe cei mai puțin viguroși, în timp ce alții preferă să alerge individual.**

Gerry Graham

Exercițiile izometrice (“aceeași lungime”) implică de obicei aplicarea forței musculare împotriva unei rezistențe, mușchii respectivi nemodificându-și lungimea. Exemple sunt exersarea forței musculare asupra unui perete sau ținerea brațelor lateral, nemișcate. Aceste exerciții contribuie la întărirea brațelor, umerilor, pieptului și picioarelor.

Exerciții aerobice

“Aerobic” este un termen științific, însemnând “în prezența oxigenului liber”, sau mai simplu, “cu oxigen”. Acest termen a început să fie asociat cu o întreagă gamă de exerciții.

Un mușchi poate funcționa un timp anaerobic, adică fără să aibă nevoie de oxigen. Însă, dacă este solicitat mai mult, are nevoie de o cantitate suplimentară de oxigen, necesară căilor sale biochimice aerobice (care au nevoie de oxigen). Cantitatea suplimentară de oxigen este absorbită în organism prin plămâni, așa încât mușchii trebuie să lucreze mai mult și mai rapid. Oxigenul circulă apoi prin sângele pompat de inimă, care trebuie deci să bată mai cu putere și mai rapid.

În concluzie, exercițiile aerobice ajută întreg organismul: tonifică și întăresc mușchii și celelalte părți ale corpului care sunt solicitate; îmbunătățesc randamentul plămânilor și al mușchilor cu ajutorul cărora se realizează respirația; și sporesc randamentul și capacitățile inimii – care, fiind formată aproape numai din mușchi, solicită încontinuu oxigen.

Această creștere generală a activității este benefică pentru întregul organism – cu condiția să nu se exagereze, deoarece există exerciții care prezintă unele riscuri.

Pericole și riscuri

Sportul și exercițiile fizice sunt în general benefice, dar uneori acestea pot fi însoțite de răni sau de accidente.

Unele sporturi sunt foarte periculoase. Cățărățile și alpinismul, de exemplu, nu pot fi practicate de oricine. Totuși, riscurile pot fi reduse la minimum de către trei factori vitali: echipament adecvat, mult antrenament și instruire calificată.

De asemenea, aproape orice exercițiu de rutină va debuta cu câteva mișcări de încălzire, pentru dezmortirea încheieturilor și încălzirea mușchilor. Un bun antrenor sau instructor își supune elevii unei încălziri prealabile, înainte de antrenamentul propriu-zis. Altminteri, există riscuri de accidentare, cum ar fi întinderi de mușchi, luxații, rupere de ligamente și tendoane, sau pot apărea probleme și mai grave, de exemplu legate de inimă.

Indicatori ai formei fizice

Este absolut esențial pentru persoanele care nu au făcut sport de ceva timp, sau care au o formă fizică scăzută, să fie foarte atente atunci când încep o nouă formă de exercițiu. Pentru aceasta trebuie să ceară sfatul medicului și eventual să se supună unor analize medicale

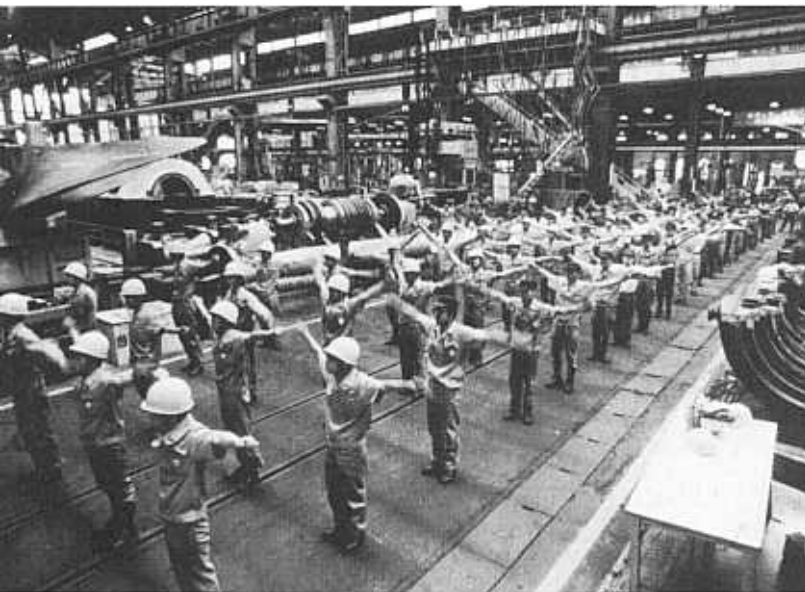
și, înainte să înceapă, să-și îmbunătățească forma fizică prin exerciții treptate, lente și relaxante.

Ritmul pulsului este un bun indicator al formei fizice generale și al modului în care corpul reacționează la efortul la care este supus. Când corpul se află în repaus, pulsul (rata bătăilor inimii) este de 60-80 bătăi pe minut. În general, cu cât pulsul este mai scăzut, cu atât este mai bine.

În timpul exercițiilor, pulsul poate ajunge la peste 150 bătăi pe minut. După încetarea efortului, viteza cu care pulsul revine la ritmul său normal poate indica forma fizică a unei persoane. Acesta este cunoscut sub numele de indicele de redresare și este calculat prin verificarea pulsului imediat după o serie de exerciții și apoi din nou, după aproximativ 90 de secunde, diferența fiind calculată sub formă procentuală. De exemplu, dacă pulsul este de 160 bătăi pe minut, după încetarea efortului, și scade până la 120 după 90 secunde, indicele de revenire reprezintă diferența dintre aceste două numere împărțită la pulsul maxim, rezultând un sfert, sau 25%. O persoană care prezintă acest nivel al indicelui este sănătoasă și poate începe un program moderat de exerciții fără să se aștepte la probleme. Persoanele cu un indice de 15-20% sau mai puțin, trebuie să fie deosebit de atente în ceea ce privește depunerea de eforturi.

Alte forme de exerciții

Există o serie de exerciții benefice practicate în alte părți ale lumii, puțin cunoscute de lumea vestică. De exemplu, un tip de yoga, cunoscut sub numele de hatha-yoga, încurajează relaxarea fizică și mentală în opoziție cu eforturile fizice epuizante. Aceasta cuprinde o serie de exerciții denumite asane. Unele dintre acestea sunt statice, în timp ce altele sunt dinamice și implică mișcări ale unor părți sau ale tuturor părților corpului. Respirația este de asemenea importantă, ca și în alte tipuri de yoga; prin urmare, practicanților li se dezvoltă o respirație eficientă și controlată. În plus, aceștia dobândesc o atitudine pozitivă, un corp suplu și o stare generală bună.



⦿ **Forma fizică a campionului de tenis Michael Chang nu constă doar în rezistență fizică, ci și în capacitatea de a se concentra pe parcursul unui întreg meci.**

⦿ **Muncitori japonezi efectuându-și exercițiile zilnice. Responsabilitatea pentru sănătatea și condiția fizică a angajaților lor este luată în serios de majoritatea companiilor japoneze.**

Paolo Koch



Technica/Tranost/Action Plus