

Dragi učenci!

Zakaj so ljudje, ki se ukvarjajo s športom, bolj srečni?

Si vedel/a, da že krajša športna aktivnost povzroči izločanje pozitivnih hormonov, kar izboljša razpoloženje? Raziskave so pokazale, da že 30 minut dolga aktivnost povzroča izločanje – hormona sreče. Tudi, če se s športom ukvarjaš popolnoma amatersko, le-ta čudežno vpliva na naše duševno zdravje. Šport nas oskrbuje s hormonom sreče, ki se imenuje – **ENDORFIN**, ki po vadbi za nekaj ur izboljšajo razpoloženje in omili depresijo ali občutke tesnobe. Med telesno aktivnostjo se v našem telesu sproščajo hormoni, ki povečajo naš nivo energije in nas napolnijo s pozitivnim razmišljanjem.

Glede na ugotovitve znanstvenikov, šport izboljšuje psihično zdravje, pomaga proti depresijam in pri miselni dejavnosti. Telesna aktivnost pospešuje izgradnjo nevronov v možganih in posledično deluje kot naravni antidepresiv pri ljudeh, ki trpijo za depresijo.



Zdaj pa veselo na delo!

1. Pripravi si mehko podlogo, žogo, telefon ali računalnik in najprej naredi 6 razteznih vaj.
2. Na spodnji povezavi začni z vadbo TABATE. Tabata je visokointenzivna vadba. Vajo delaš 50 sekund, nato sledi 10 sekund počitka.

<https://www.youtube.com/watch?v=WJi07qZB05w>

Želiva vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!

Vaša učiteljica Dejan in Maja