

sportom mijenjamo dijabetes



www.sportom-mijenjamo-dijabetes.com



Zašto se baviti sportom?

Ljudi su kroz povijest većinu vremena provodili u tjelesnoj aktivnosti te im dodatno vježbanje nije bilo potrebno. Suvremeni, sjedilački način života ne zahtijeva dovoljno tjelesne aktivnosti, što uzrokuje pojavu brojnih bolesti modernog doba: dijabetes, debljinu, bolesti srca i dr. Redovito bavljenje sportom najbolje sprečava ove bolesti.

Lijepo vrijeme nastoj uvijek iskoristiti za sport na svježem zraku, trčanje, rolanje, vožnju biciklom, planinarenje.

Budi zdrav!

Zdravo se hrani, redovno vježbaj i tvoje će tijelo raditi odlično, sjajno ćeš se osjećati i moći ćeš raditi gotovo sve što poželiš...

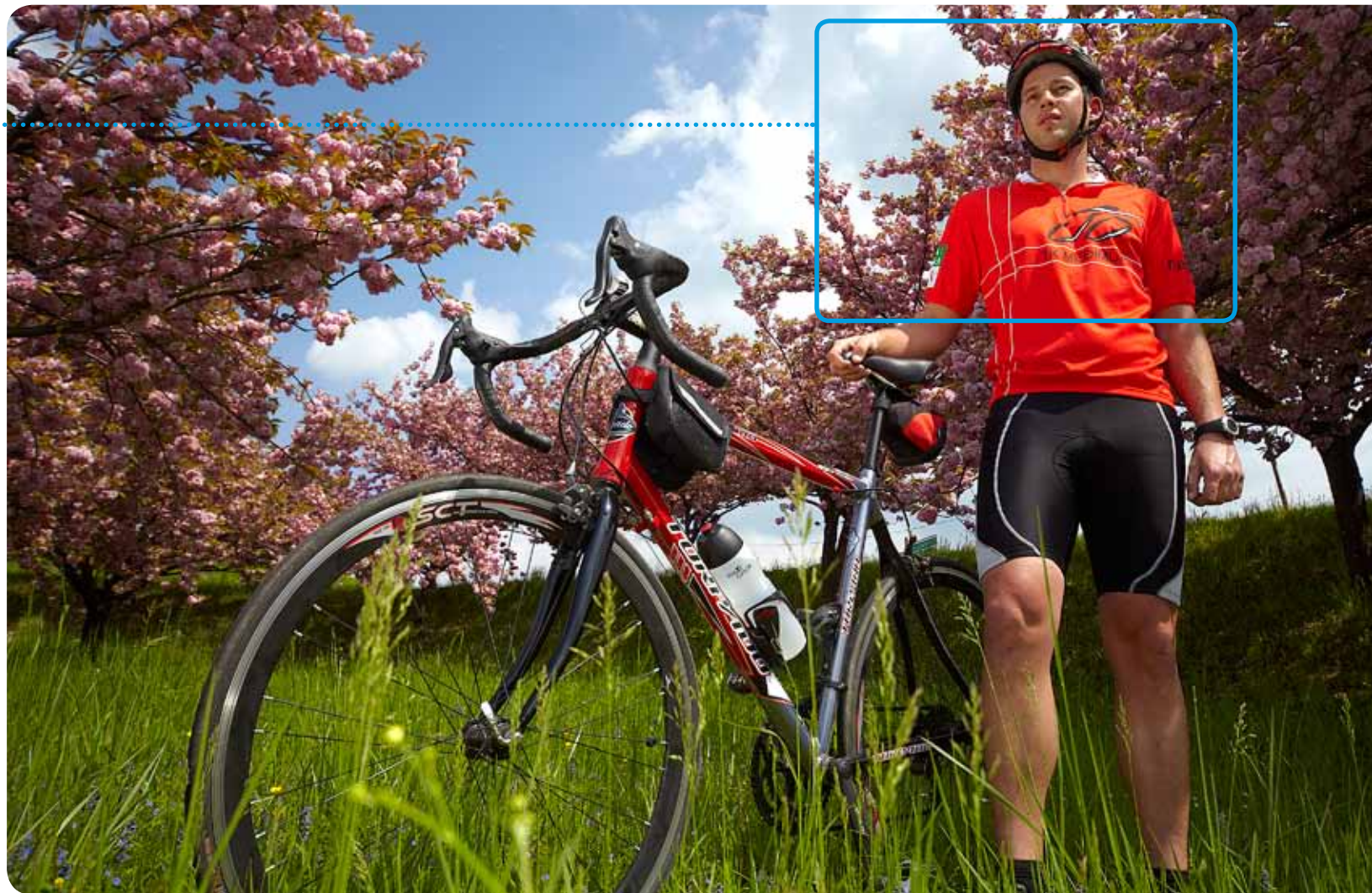
Zašto je vježbanje tako dobro?

Vježbanje jača tvoje srce. Srce je mišić koji cijeli život tjera krv kroz krvne žile do svakog organa. Vježbanjem srce postaje snažnije i lakše tjera krv. Vježbanje ti pomaže zadržati gipkost koju ima svako dijete.

Nakon vježbanja osjećaš se odlično jer se tijekom vježbe oslobađaju „hormoni sreće“, endorfini. Sport je dobar za tvoj rast i razvoj, za krvotok, mišićni, dišni i živčani sustav te obrambenu sposobnost organizma protiv uzročnika bolesti.

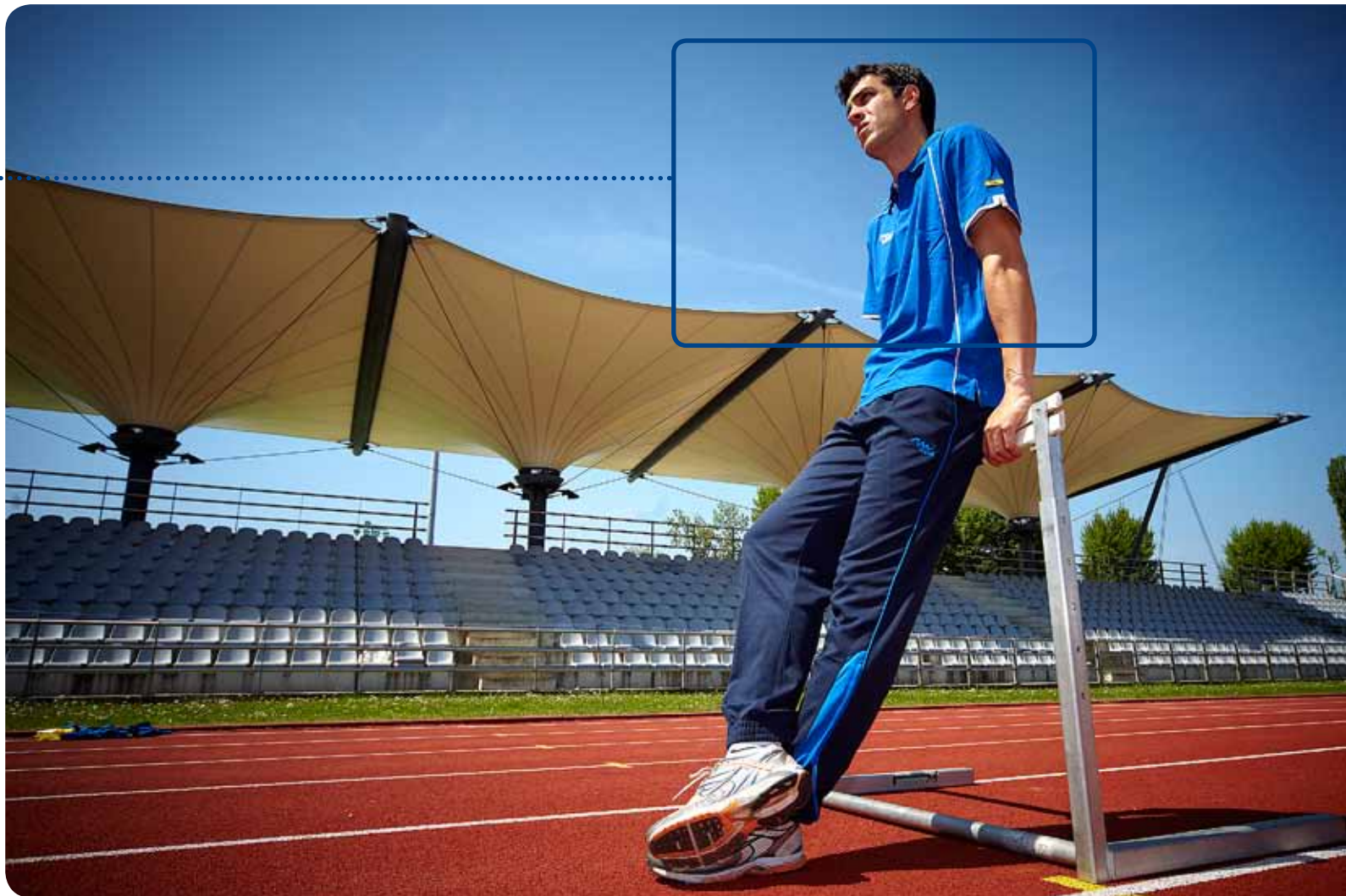
NENAD ŠIMUNKO

Rođen 1984. god., član Triatlon kluba Međimurje. Iako ima dijabetes od šeste godine, aktivno se bavi sportom i postiže iznimne rezultate. Priprema se za naslov IRON-MEN (čelični čovjek), što je najprestižniji i najbrži naslov u triatlonu, a njegovo osvajanje podrazumijeva: 3,86 km plivanja, 180 km vožnje biciklom te 42 km trčanja maratona, ovim redoslijedom bez odmora. Većina Ironman natjecanja ima vremenski rok završetka utrke 15 – 17 sati, a najbolji natjecatelji završavaju zadatak za manje od 9 sati.



JURICA GRABUŠIĆ

Roden 1983. god. Uz oca i majku atletičare u sport je ušao već u dobi od pet godina. Natječe se u atletskoj disciplini 110 metara s preponama i 100 metara. Jurica se okušao i u vožnji bobom te je s ekipom Hrvatske izborio nastup na Zimskim olimpijskim igrama u Torinu 2006. god. Postigao je rekord (13,54 s na 110 m s preponama) na Europskome prvenstvu 2003. godine u Bydgoszczu (Poljska). Osvojio je 4. mjesto (110 m s preponama) na Europskome kupu u Plovdivu (Bugarska) 2004. godine; brončano odličje (110 m s preponama) na Mediteranskim igrama u Almeriji (Španjolska) 2005., 4. mjesto (110 m s preponama) na Europskom kupu Bruno Zauli u Gävleu (Švedska) 2005. god. S obzirom na njegovo sportsko opredjeljenje, upisao je Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera – smjer atletika.



Sportske aktivnosti pomažu u stvaranju novih prijateljstava i usvajanju zdravih životnih navika.

Je li sport dobar za djevojčice?

Zašto ljudi postaju debeli?

Kalorije iz hrane i pića koje ljudi unose u organizam troše se tijekom tjelesnih aktivnosti: šetnje, trčanja ili primjerice igranja tenisa. Unosimo li više kalorija nego što ih trošimo, naš ih organizam pohranjuje u obliku masti.

U suvremenom je životu vrlo lako nakupljati masti. Hrana je dostupna na svakom koraku, a tjelesne aktivnosti sve je manje i manje. Imamo automobile koji nas voze od vrata do vrata, svaki uređaj u kući ima daljinski upravljač, pred ekranom televizora ili računala provodimo sate i sate.

Ako misliš da imaš problem s viškom kilograma, porazgovaraj prvo s roditeljima i nastavnicima. Djeci obično treba samo malo pojačane aktivnosti. Ako je problem veći, najbolje je savjetovati se s liječnikom. Budi strpljiv i uporan jer ne postoji čarobni napitak koji će sve riješiti u kratkom vremenu.

Umjereno je vježbanje stoga bolje od nikakva vježbanja.

5 dobrih razloga zašto sport nije samo za dječake

- 1. Djevojčice koje se bave sportom imaju bolji uspjeh u školi. Sport poboljšava učenje, pamćenje i koncentraciju.*
- 2. Djevojčice koje se bave sportom uče timski rad i uspješnije su u savladavanju prepreka.*
- 3. Djevojčice koje redovito vježbaju teže razvijaju loše navike kao što je pušenje, konzumiranje alkohola.*
- 4. Bavljenje sportom razvija samopouzdanje.*
- 5. Sport smanjuje stres koji je posljedica suvremenog načina života.*

PERICA BUKIĆ

Roden je 1966. god. i najtrofejniji je svjetski vaterpolist svih vremena. U karijeri je ukupno osvojio 40 odličja. Dvostruki je olimpijski pobjednik (Los Angeles 1984. i Seoul 1988.), dvostruki prvak svijeta te četverostruki klupski prvak Europe. Igrao je za klubove:

„Solaris“ Šibenik, „Mladost“ Zagreb i „Jadran“ Split. Od 2000. do 2005. god. bio je predsjednik Hrvatskog kluba olimpijaca, 2004. godine izabran je za predsjednika Hrvatskog vaterpolskog saveza. Dvostruki je dobitnik Državne nagrade za šport „Franjo Bučar“. Godine 2008. primljen je u Međunarodnu Kuću slavnih vodenih sportova.



Pravo vrijeme za sport?

Ne zaboravi, svako je vrijeme pravo vrijeme za bavljenje sportom. Uživaj u različitim aktivnostima i kad nemaš društvo za igranje nogometa ili košarke.

Sjedni na bicikl, uzmi role, izmisli nešto treće jer dobro je biti aktivan svakoga dana.

A što je s prehranom?

Sportski su stručnjaci već odavno otkrili važnost i ulogu prehrane u sportu. Profesionalni sportaši i klubovi često imaju zaposlene stručnjake, nutricioniste, koji su zaduženi za prehranu i izbor namirnica. Logično je da sportaši moraju više jesti kako bi imali dovoljno energije za sve aktivnosti.

Moraju li i djeca koja treniraju jesti više od svojih vršnjaka koji ne treniraju?

Naravno, ali razmjerno intenzitetu treninga. Nije isto ako imaš trening 2 sata tjedno ili 2 sata dnevno.

Za djecu sportaše iznimno je važno da u prehrani imaju dovoljno kalcija, željeza i da uzimaju dovoljno tekućine. Kalcij služi izgradnji kostiju i nalazi se u mlijeku, siru, voću i povrću. Željeza ima u mesu te posebno u tamnom voću i povrću.

Kako izbjeći ozljede?

Nažalost, ne postoji čarobni napitak s pomoću kojeg ćeš izbjeći ozljede ili postati otporan na njih, ali treba poduzeti sve kako bi izloženost ozljedama bila što manja.

5 je osnovnih pravila:

- 1. Uvijek nosi zaštitnu opremu. Najčešće je to zaštitna kaciga, brojni štitnici za laktove, koljena, zapešća koje obvezno moraš nositi kada voziš bicikl, kada si na rolama, skejtu, skijanju.*
- 2. Prije treninga obavezno je zagrijavanje kako bi se mišići pripremili za pojačane napore. Nakon treninga slijedi istezanje.*
- 3. Upoznaj dobro pravila sporta ili pojedine tehnike. Posebno je to važno za timske sportove kao što su nogomet, rukomet, košarka i odbojka.*
- 4. Pazi na ostale sudionike. Pobjeda nije najvažnija. Važno je sudjelovati i uživati u aktivnosti.*
- 5. Nikada, nikada ne igraj ozlijeđen – na taj način možeš pogoršati postojeću ozljedu i onda pauzirati još dulje vrijeme.*



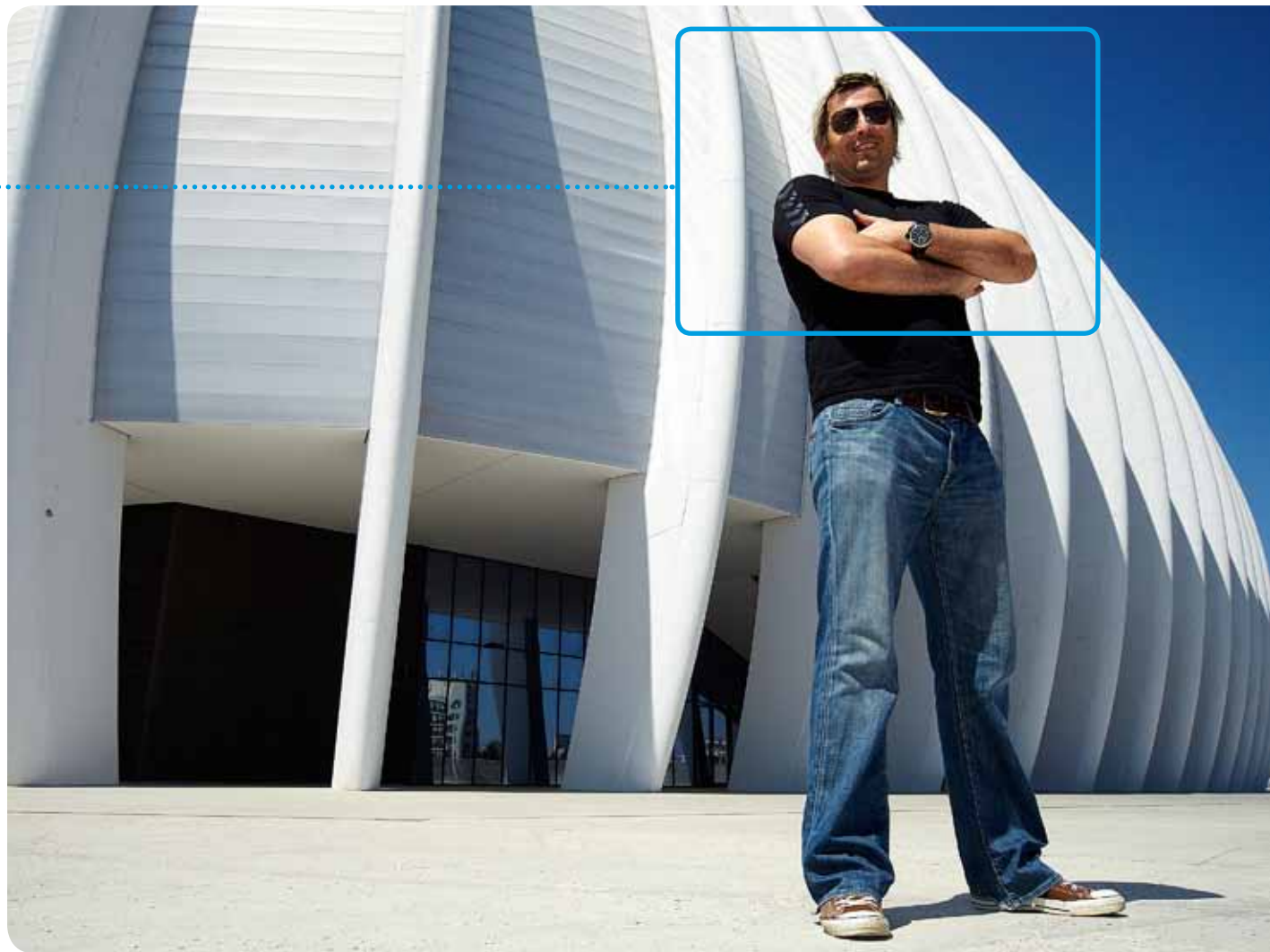
GORDAN KOŽUL

Roden je 1976. godine.

- Svjetski rekorder na 200 m leđno
- Svjetski prvak na 200 m leđno
- Europski prvak na 200 m leđno
- Srebrni na 100 i 200 m leđno na Europskom prvenstvu.
- Svjetski kup 2001. god.: sveukupno 1. mjesto na 100 i 200 m leđno
- Finale na Olimpijskim igrama 2000. godine
- Europski prvak na 200 m leđno 2002. god.
- Svjetski vice-prvak na 200 m leđno u 2003.
- Olimpijac u Atlanti, Sydneyu i Ateni
- Hrvatski sportaš godine (1999.)
- 2009. Kožulj je izabran za direktora plivačke reprezentacije i u europsku Komisiju sportaša.

VLADO ŠOLA

Rođen je 1968. god. Karijeru je počeo u „Budućnosti“ iz Sesvetskog Kraljevca, igrao je za Medveščak, Sisak i Zagreb, u Njemačkoj za Minden i Willstatt, te u francuskom Chambéryju i mađarskom Veszpremu. Nastupio je za reprezentaciju oko 150 puta. Osvojio je brončanu medalju na EP-u u Portugalu 1994., srebro na SP-u na Islandu 1995., zlato na SP-u u Portugalu 2003., zlato na Ljetnim OI 2004. u Ateni, dobitnik je Državne nagrade za šport „Franjo Bučar“ i osvojio srebro na SP-u u Tunisu 2005. godine. Aktivno sudjelujući u javnom životu i promovirajući sport i danas je uzor djeci i mladima u Hrvatskoj.





DOMAGOJ DUVNJAK

Rođen je 1988. god. Rukometnu karijeru započeo je u Rukometnom klubu „Đakovo“, i to kao srednji vanjski igrač. Njegov talent uočen je vrlo rano pa je već kao 14-godišnjak počeo igrati za kadetsku reprezentaciju. U kadetskoj konkurenciji na Europskome prvenstvu osvojio je naslov prvaka i proglašen je najboljim igračem. Kao 16-godišnjak prvi je put nastupio u Prvoj hrvatskoj rukometnoj ligi, a dvije godine kasnije proglašen je njezinim najboljim strijelcem. Iz Rukometnog kluba „Đakovo“ prešao je u Rukometni klub „Zagreb“.

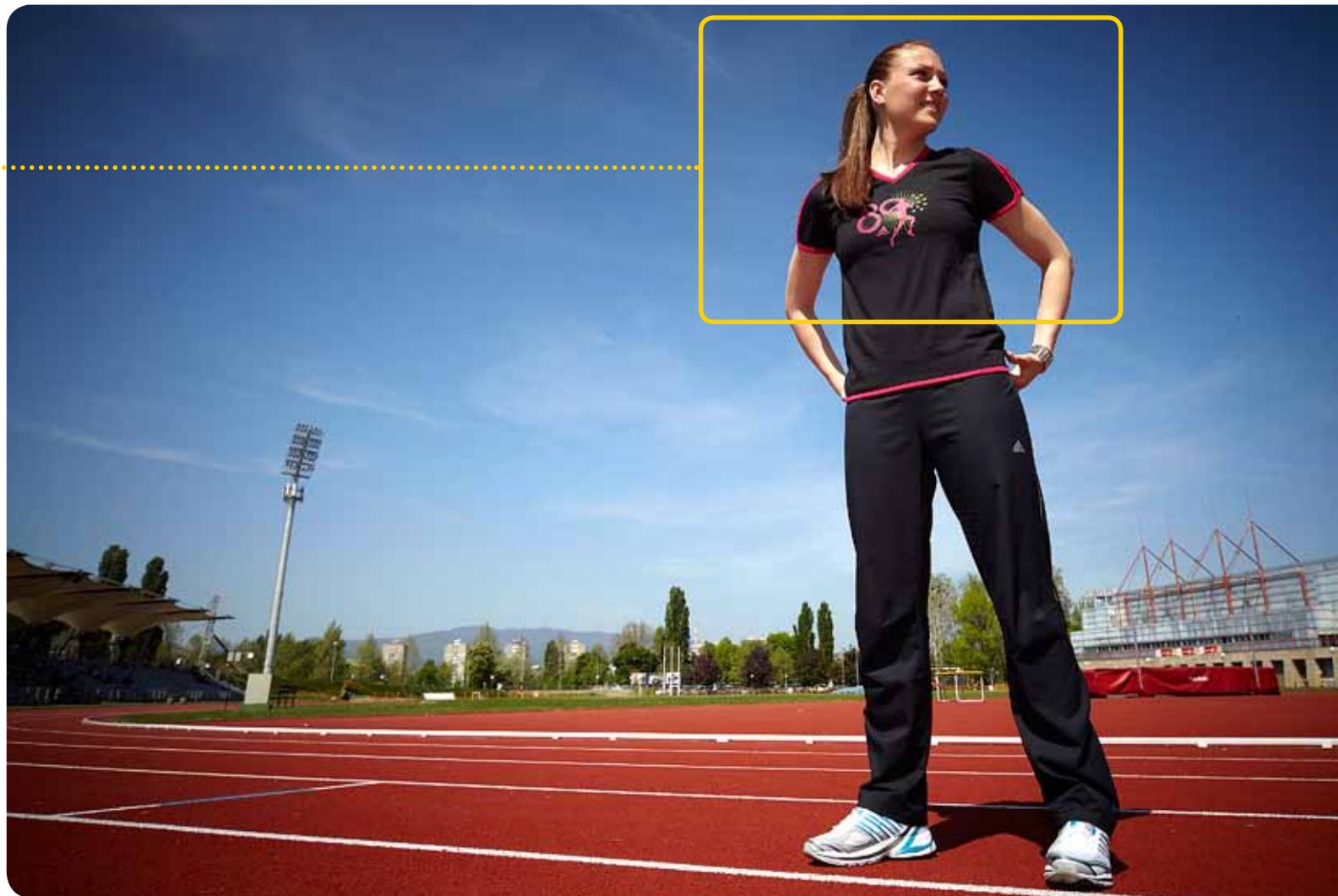
Sportski uspjesi:

- Brončano odličje na Svjetskome juniorskom prvenstvu u Dohi (Katar) 2005.
- Zlatno odličje na Europskome juniorskom prvenstvu u Tallinu (Estonija) 2006.
- 5. mjesto na Svjetskom prvenstvu u Kölnu (Njemačka) 2007.
- Srebrno odličje na Svjetskom prvenstvu za mlade juniore u Bahrainu 2007.
- Srebrno odličje na Europskome prvenstvu u Lillehammeru (Norveška) 2008.
- U kolovozu 2009. godine Duvnjak iz zagrebačkog „Croatia Osiguranja“ prelazi u HSV Hamburg (Njemačka).

DANIJELA GRGIĆ

Rođena je 1988. god. Bavi se atletikom i studira na Kineziološkom fakultetu, postigla je vrhunske rezultate u trčanju na 400 metara.

- nakon 32 godine postavila novi seniorski rezultat Hrvatske
- 2006. godine prvi juniorski rezultat u Svijetu i Europi
- Dobitnica je nagrade „Franjo Bučar“ 2006.
- prvo mjesto na 400 metara na Europskom juniorskom prvenstvu u Kaunasu (Litva)
- drugo mjesto na 400 metara na Svjetskom mlađem juniorskom prvenstvu u Marrakechu (Maroko)
- prvo mjesto na Europskom olimpijskom festivalu mladih u Lignano (Italija)
- Hrvatski olimpijski odbor dodijelio joj je nagradu „Dražen Petrović“ za najperspektivniju mladu sportašicu Hrvatske 2007.
- Osigurala „A normu“ za nastup na Olimpijskim igrama u Pekingu 2008.

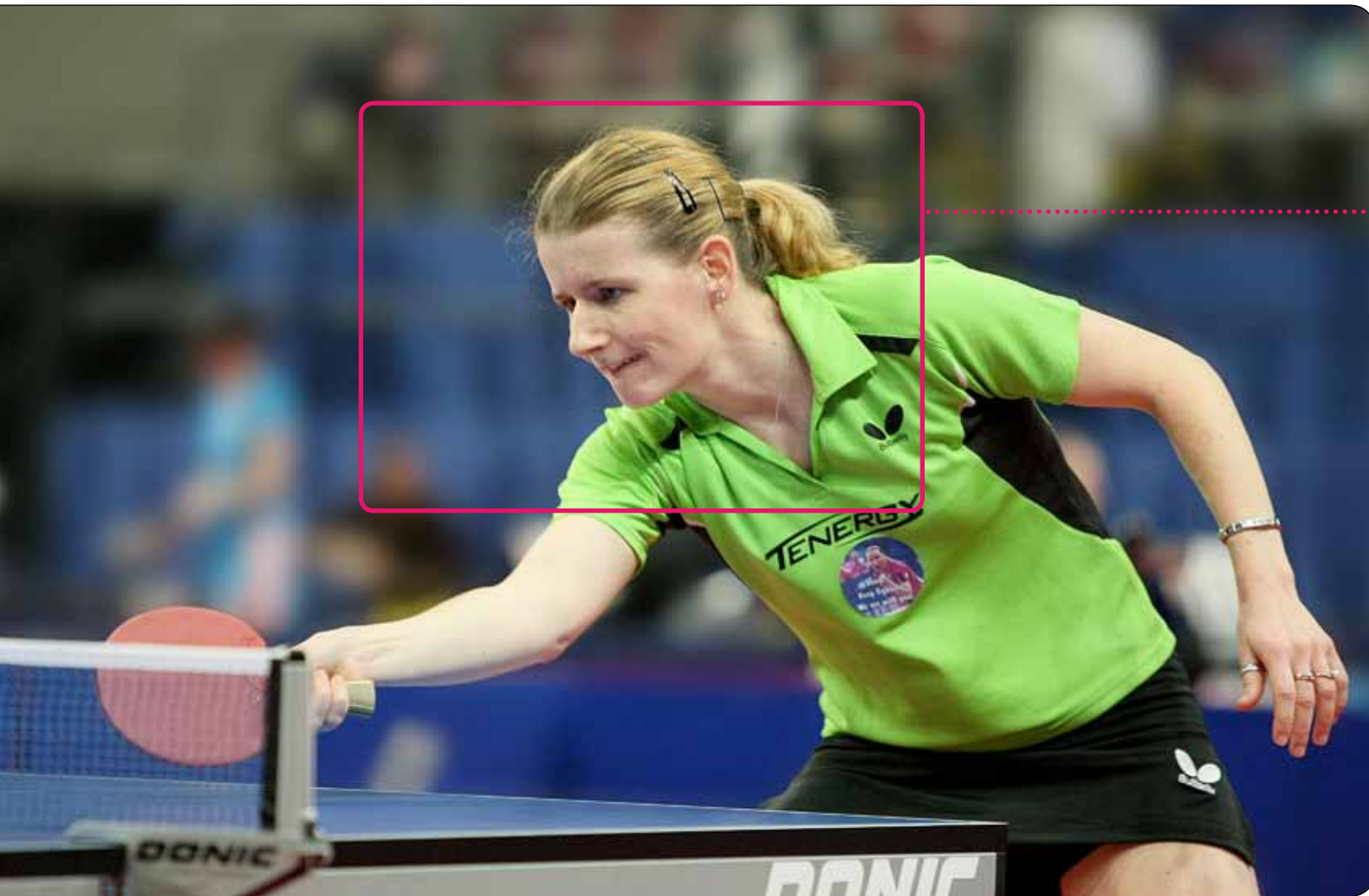




DUJE DRAGANJA

Roden je 1983. god. i hrvatski je plivač s najviše odličja. Duje je bio kapetan juniorske plivačke reprezentacije. Na Europskim je prvenstvima osvojio 7 medalja, drži 2 juniorska svjetska i 4 juniorska europska rekorda. U finalu NCCA otplivao je 100 metara u 25-metarskom bazenu za 46,64 sekunde te time srušio 10 godina star svjetski rekord Aleksandra Popova. Na Olimpijskim igrama u Ateni 2004. godine osvojio je olimpijsko srebro oborivši hrvatski rekord na 50 metara slobodno i postavivši šesti rezultat svih vremena 21,94 sekunde.

Rezultat karijere postiže 2008. obaranjem svjetskog rekorda u plivanju na 50 metara slobodno u 25-metarskom bazenu na Svjetskom prvenstvu u Manchesteru, čime postaje najbrži plivač na svijetu.



TAMARA BOROŠ

Rodena je 1977. god. Hrvatska je reprezentativka u stolnom tenisu i jedna od najboljih hrvatskih sportašica proteklih godina. Redovito osvaja medalje na velikim natjecanjima. Tamara je u proteklom desetljeću svojim igrama i pobjedama obilježila sport u Hrvatskoj te je među rijetkim Europljankama koje su stigle na vrh stolnog tenisa u kojem dominiraju igralice s Istoka. Osim stolnim tenisom, Tamara se neko vrijeme bavila i plivanjem.

- Dobitnica je nagrade Eurosporta za najbolju stolnotenisaticu Europe te državne nagrade za šport „Franjo Bučar“.

Medalje:

- Svjetska prvenstva – bronca pojedinačno, Pariz 2003.
- Europska prvenstva – zlato parovi, Zagreb 2002., zlato parovi Courmayeur 2003.
- Zlato Aarhus 2005. parovi
- Mediteranske igre – zlato pojedinačno Tunis 2001., zlato pojedinačno Almería 2005.

Koji je najbolji sport za vježbanje?

Ne postoji najbolji sport. Često je izbor sporta stvar trenutne mode i poneki sport u određenom trenutku postane popularniji od drugog. Neka ti važan bude sadržaj treninga i uživanje u aktivnosti koju radiš, a ne zamaraj se što je trenutačno u modi. Dobro je kombinirati različite sportove koji će aktivirati različite mišićne skupine kako bi cijelo tijelo bilo aktivno.

Raspitaj se o sportskim klubovima i izaberi sebi zanimljiv sport. Možeš plivati, mačevati se, skijati, voziti bicikl ili skateboard, možeš ići na gimnastiku, atletiku, na jahanje, tenis, borilačke vještine, klizanje, badminton, softball, baseball, odbojku, rukomet, košarku, nogomet, hokej, stolni tenis, plivanje.

Redovito gledam sportski program na televiziji, igram nogomet na PS2, da li to znači da sam aktivan?

Naravno da ne. Želiš li biti aktivan, smanji vrijeme koje provodiš za televizorom, konzolom ili računalom.

Potakni i svoje roditelje na aktivnost. Prenesi im sve što si naučio / naučila iz ove knjižice.

Pozovi prijatelje i učlanite se zajedno u neki sportski klub. Steći ćeš nova prijateljstva i biti bogatiji za nova iskustva

Mijenjamo budućnost dijabetesa

Pokrenuvši projekt Sportom mijenjamo dijabetes, Novo Nordisk i grad Zagreb željeli su napraviti nešto dobro za budućnost i zdravlje djece, s namjerom mijenjanja budućnosti dijabetesa.

Svako treće dijete koje se danas rodi u SAD dobit će dijabetes.

Novo Nordisk, svjetski predvodnik u liječenju dijabetesa, predan je znanstvenim istraživanjima i razvoju suvremenih mogućnosti liječenja i skrbi te razvoju edukacijskih programa. Ipak, to više nije dovoljno.

Duboko smo uvjereni kako ukupna javnost, roditelji i djeca, moraju biti osviješteni o tome koliko mnogo mogu i sami poduzeti kako bi spriječili dijabetes. Svi građani moraju biti svjesni činjenice kako opasnost obolijevanja od dijabetesa prijete svakome i kako zdrave životne navike, prvenstveno redovita tjelovježba i pravilna prehrana, uvelike smanjuju tu opasnost.

Naš je cilj educirati što više ljudi diljem svijeta kako bi i sami poduzeli mjere koje će promijeniti budućnost dijabetesa.

Svrha projekta Sportom mijenjamo dijabetes je potaknuti djecu i mlade te njihove obitelji na češće bavljenje tjelesnom aktivnošću. Na taj način želimo utjecati na manju pojavnost dijabetesa u budućnosti i u konačnici promijeniti budućnost dijabetesa.

Grad Zagreb i Novo Nordisk smatraju kako je ovo pravi put da se crne prognoze ne obistine!



www.sportom-mijenjamo-dijabetes.com

