

ADRENALIN JE »IN«

Ste se spraševali od kod želja po vseh adrenalinskih športih, ki nas tako prevzamejo in v vsakemu od nas puščajo nepozabno doživetje, ki nas vleče v ponavljajoče početje. Vzrok je **Adrenalin** hormon, živčni prenašalec, ki se sprošča v nadledvični žlezi in vam pomaga do boljšega počutja, dviganja samozavesti, presepati nepričakovano in se počutiti »živega«. Hormon, ki v prvi pomoči rešuje življenja, vam pomaga pri pretvorbi glikogena v glukozo, povečuje jakost in hitrost srčnega utripa, širi dihalne poti, s tem izboljša dihalno funkcijo in pripravi mišice na akcijo. Poveča dotok nasičene krvi z energijo in kisikom v mišice, kar omogoča spopad, reakcijo. V dani situaciji ste pripravljeni na beg ali obrambo.

KAKO LAHKO SAMI POSPEŠITE NJEGOVO IZLOČANJE?

Bodite športno aktivni, le-ta lahko postane adrenalinska že s prilagojenimi oteženimi cilji v igri preseganja lastnih sposobnosti v smislu moči, hitrosti in spretnosti. Da se boste počutili res živega, pričakovanja polni, ni nujno da posegате po ekstremnih, včasih malo nevarnih športih, podajte se v naravo, lahko sami ali s prijatelji. April bo še vedno idealen za spuste po snežnih strminah, kot tudi pri uživanju v toplejših dnevih, ki jih lahko izkoristite za vzdržljivostne pohode, premagovanje plezalnih sten, spuste v kajakih in raftih, mogoče priprave na kak kolesarski ali tekaški maraton. Vsak lahko najde primerno aktivnost svojim sposobnostim. Lahko ga občutite v vsakodnevnih treningih, ki so sprva izziv in vas kasneje zasvojijo. Lahko ste občasni vikend avanturist, ko se npr. odpravite v gore ali izkoristite priložnostne atrakcije v krogu svoje družine ali prijateljev in preizkusite svoje spretnosti ter moči v adrenalinskem parku.



ADRENALIN JE »IN« KREPIMO ZDRAVJE Z NJIM

Ob rednem usmerjanju energije v telesno naprežanje-športno aktivnost, boste lažje prenašali vsakodnevne duševne obremenitve in ob njih ustrezneje ukrepali. Sproščanje adrenalina v iskanju novih izkušenj in doživetij daje občutek sreče, svobode, resničnosti. Pomaga vam lahko do lepega »fit« telesa, zgubljeni odvečno maščobo, pridobiti vzdržljivost, moč, lahko pa vas zasvoji, do mere, da postanete redno telesno aktivni, če to še niste. Izboljša nam lahko srčni volumen in pljučno kapaciteto. Z njim spoznavajte lastne sposobnosti, zmožnosti, meje in živite polno življenje.

Zato vsi »adrenalinčki« v akcijo!

Pripravila: Anita Možgan, prof. športne vzgoje, osebna trenerka
Terme Krka, Šmarješke Toplice