

1. UVOD

AKO POBJEDITE SVOJU SVAKODNEVNICU I PRIMIJENITE WELLNESS PROGRAME U CILJU POBOLJŠANJA SVOGA ZDRAVLJA, UČINILI STE VELIKO ZA SVOJU BUDUĆNOSTI !

U Diplomskom radu opisujem svoja iskustva stečena u radu kao pilates instruktor i fizioterapeut u teretani „Life-Center“ Gradiška od 2003.godine.

U današnjem vremenu, punom stresa, odlazak u wellness centar predstavlja veliki korak ka unapređenju fizičkog i psihičkog zdravlja. Svjedoci smo kako nedovoljno kretanje i današnji način života šteti tijelu. Prije ili kasnije, mnogi počinju patiti od bolova u leđima ili zglobovima. Savremeni načini života (kao što su duga sjedenja, vožnja automobila, gledanje televizije, rad na računaru) predstavljaju napor sa kojim se sve teže nosimo. Zanemarujući svijest o tijelu, gubi se pokretljivost i senzibilnost koju smo imali kao djeca. Zato je bavljenje nekom dodatnom fizičkom aktivnošću ispravan i kvalitetan put vraćanja kvalitetnom stanju organizma, boljem zdravlju, prevenciji bolesti, povreda i uopšte potpunijoj svijesti o nama samima.

Napetost, stres, frustracije izazivaju negativne promjene u organizmu, koje se manifestuju kroz psihosomatske poremećaje. Svakoga dana naše tijelo preživi 20-30 manjih kratkotrajnih stresova. Kada su ti stresovi veliki a tijelo nema fazu odmora , naše zdravlje je ozbiljno ugroženo. Zato je potrebno donijeti odluku, napustiti stare loše navike, početi sa aktivnostima koje će poboljšati psihofizičko stanje organizma i otkloniti posljedice izazvane stresom.

U ovom radu ću dokazati kako razni wellness programi u teretani- aerobic, pilates, medicinske vježbe, sauna pozitivno utiču na uklanjanje stresa i poboljšanje psiho-fizičkog zdravlja.

Primjenom wellness programa napeti mišići se opuštaju, tijelo proizvodi endorfin koji ublažava stresne situacije i stvara osjećaj mira i sreće. Tijelo ostaje opušteno nekoliko sati nakon nekog od wellness programa. Polaznici će naučiti tijelo ugodnim senzacijama pa i kada bude u stresnoj situaciji , prepoznaće stres i neutralizovati ga.

Thomas Jefferson je rekao da doktori budućnosti svojim pacijentima neće preporučivati lijekove, već će ih podstaknuti da svome tijelu posvete više brige, ishrani, sprečavanju nastanka bolesti. (Fitness za sve, 223 str.)