

Vježbe za jačanje mišića nemojte provoditi duže od jednog sata, a vodite računa da obuhvate sve veće mišićne grupe. Vježbe mišićne jakosti ne bi se trebale izvoditi isti dan kad i aerobne vježbe.

### **Odredite optimalan intenzitet opterećenja**

Najjednostavniji način za **izračun intenziteta opterećenja** je korištenjem maksimalne frekvencije srca (maksimalni puls = 220 – godine života) te subjektivnom procjenom opterećenja.

**Lagani** – odnosi se na aktivnosti koje ne izazivaju osjećaj umora: 50 do 60% maksimalnog pulsa.

**Umjereni** – odnosi se na aktivnosti koje zahtijevaju umjereni napor i čine disanje nešto težim nego što je normalno (kao kod brzog hodanja): 60 do 70% maksimalnog pulsa.

**Visoki** – odnosi se na aktivnosti koje zahtijevaju visoki napor, a očituje se u težem disanju nego što je normalno, povećanoj frekvenciji srca, pojačanom znojenju itd.: 70 do 85% maksimalnog pulsa.

Za zdrave odrasle osobe preporuka je vježbanje umjerenim do visokim intenzitetom.

### **Postupno povećavajte opterećenje**

Kod intenziteta vježbanja je, jednako kao i kod učestalosti i trajanja aktivnosti, važno postupno povećanje do optimalne tj. željene razine, a **nagla i neprimjereni povećanja intenziteta nikako nemojte provoditi.**

### **Nakon tjelesne aktivnosti provedite vježbe istezanja i opuštanja**

Istegnite i opustite one mišiće kojima ste provodili aktivnost.

### **Obavite preventivni zdravstveni pregled prije nego započnete s vježbanjem**

Prije uključivanja u tjelesnu aktivnost preporučuje se zdravstveni pregled u cilju određivanja primjerenog oblika i intenziteta tjelesne aktivnosti, sukladno zdravstvenom stanju osobe. Važno je i povremeno obavljati kontrolne zdravstvene preglede.

Ako tijekom vježbanja osjetite i najmanje zdravstvene smetnje, prekinite vježbanje i javite se liječniku.

**Obratite nam se s povjerenjem i unaprijedite svoje zdravlje!**

**Preventivni pregled možete dogovoriti već danas pozivom na brojeve telefona:**

**01 46 96 168**

**01 46 96 191**



Centar za preventivnu medicinu  
10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16  
[www.stampar.hr](http://www.stampar.hr)

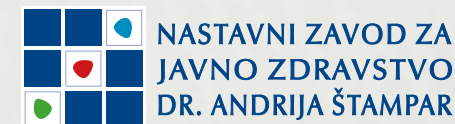
e-mail: [preventivna.medicina@stampar.hr](mailto:preventivna.medicina@stampar.hr)

# TJELESNA AKTIVNOST

OPĆE PREPORUKE



“Svi dijelovi tijela koji su u funkciji, ukoliko se primjerenom koriste i vježbaju radom, dobro se razvijaju, ostaju zdravi, stare sporo, ali ukoliko nisu u uporabi postaju sklони bolesti, zaostaju u rastu i brzo stare.”, Hipokrat



## TJELESNA AKTIVNOST

u svojoj osnovi ima četiri glavna cilja: tjelesni *fitness* (definira se kao mogućnost provođenja dnevnih aktivnosti bez osjećaja iscrpljenosti), unapređenje zdravlja i prevenciju bolesti, psihičku i socijalnu dobrobit. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji zdravlje je stanje fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti.

## POVOLJNI UČINCI TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE

- Smanjuje rizik obolijevanja od kroničnih bolesti srca i krvnih žila (povišeni krvni tlak, povećane masnoće u krvi, tromboza, ishemija srčanog mišića, infarkt...);
- smanjuje rizik od nastanka šećerne bolesti neovisne o inzulinu;
- smanjuje rizik od nastanka raka debelog crijeva;
- djeluje zaštitno protiv nastanka osteoporoze, smanjujući gubitak koštane mase;

- povoljno utječe na psihofizički status (smanjuje simptome stresa, smanjuje anksiozne i depresivne poremećaje, podiže raspoloženje i samopoštovanje);
- prevenira nastanak te smanjuje prekomjernu tjelesnu težinu.

Osim zdravstvenih učinaka tjelesna aktivnost također podiže i razinu tjelesne kondicije, a što se u konačnici očituje poboljšanjem funkcija srčano-žilnog i dišnog sustava, podizanjem mišićne snage i izdržljivosti te smanjenjem udjela tjelesne masti u organizmu.

## PREPORUKE

### Zagrijte se i istegnite prije tjelesne aktivnosti

Prije svake tjelesne aktivnosti provedite vježbe zagrijavanja i istezanja onih mišića s kojima će se aktivnost provoditi. Vježbe zagrijavanja provodite niskim intenzitetom u trajanju od 5 do 10 minuta.

### Kombinirajte aerobne vježbe s vježbama snage

Od aerobnih vježbi (kontinuiranih, ritmičnih) koje potiču povećanje funkcija srčano-dišnog sustava, preporučuju se npr. pješčenje, brzo hodanje, nordijsko hodanje, vožnja bicikla, plivanje, lagano trčanje, rolanje, klizanje, **planinarenje**, aerobika itd.

Preporučuju se i vježbe snage koje utječu na povećanje mišićne i koštane mase (npr. čučnjevi, sklekovi, zgibovi ili vježbe na spravama s vanjskim opterećenjem, odnosno utezima). Starijim osobama ne preporučuje se vježbanje s utezima.

### Vježbajte svakodnevno

Najveću korist za zdravlje organizam ima od svakodnevne tjelesne aktivnosti. Za poboljšanje funkcija srčano-dišnog sustava najmanje tri do pet puta tjedno provedite u aerobnim aktivnostima. Uvrstite u svoj tjedni raspored jedan do dva puta vježbe za jačanje mišića koje, osim što povećavaju mišićnu masu, stimuliraju i izgradnju kostiju te tako smanjuju rizik za nastanak osteoporoze.

### Vježbanje neka traje najmanje 30 minuta dnevno

Početnici i osobe koje pretežno žive sedentarnim (sjedilačkim) načinom života mogu vježbati više puta dnevno u kraćim vremenskim razmacima dok organizam ne bude pripreman za vježbanje u jednom intervalu.

Aerobne vježbe provodite u vremenskom intervalu od 30 do 60 minuta.

