



zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

ŽIVIMO AKTIVNO I ZDRAVO!



Preporuke za tjelesnu aktivnost, spavanje
i ograničenje sedentarnog stila života

UČINITE PRVI KORAK VEĆ DANAS I UBRZO ĆETE PRIMIJETITI VELIKE PROMJENE!

ŽIVIMO AKTIVNO I ZDRAVO!



Preporuke za tjelesnu aktivnost, spavanje
i ograničenje sedentarnog stila života

Autori:

Renata Kutnjak Kiš, dr. med., spec. epidemiolog
Berta Bacinger Klobučarić, prof., klinički psiholog

Urednički savjet:

Renata Kutnjak Kiš, dr. med., spec. epidemiolog
Lidiya Vrbanec Megla, dr. med., spec. epidemiolog
Diana Uvodić Đurić, dr. med., spec. školske medicine, subspec. adiktolog

Nakladnik:



Zavod za javno zdravstvo Medimurske županije

Ivana Gorana Kovačića 1E, 40000 Čakovec

Tel. 385 40/311 790

Fax. 385 40/310 338

info@zzjz-ck.hr

www.zsjz-ck.hr

2

Oblikovanje: Dvije lije d.o.o. Čakovec

Fotografije: MSSR "Sport za sve", USR Sport za sve "Mala Subotica",
Studio "Vipro" Prelog, Dom za starije i nemoćne osobe Čakovec,
Miljenko i Marko Kiš, Vladimir Belić, Udruga gradana "Gardruža" Gardinovec,
Tomica Jakopec, Zavod za javno zdravstvo Medimurske županije

Tisk: Printera Grupa d.o.o.

Naklada: 5000 primjeraka

Treće izdanje (prvo izdanje 2006. godine, drugo izdanje 2013. godine)

ISBN 978-953-8132-05-6

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 001161077.

Čakovec, siječanj 2023.

Dragi čitatelji,

Ako doista želite unaprijediti svoje zdravlje ili ga sačuvati, trebali biste biti tjelesno aktivni kroz cijeli život.

Zato već danas donesite odluku da ćete živjeti aktivno. Vi to zaista možete - započeti je lakše nego što mislite. Za početak unesite što više aktivnosti u svakodnevnu rutinu.

Puno i brzo hodajte, vozite bicikl, plešite, s više energije obavljajte svakodnevne poslove, dogovorite se s prijateljima za aktivno druženje na otvorenom, igrajte se s djecom, ne zaboravite na jutarnju gimnastiku.

Ako ste i dosad bili aktivni, učinite korak više. Planirajte redovitu tjelesnu aktivnost u svoje slobodno vrijeme; možete brzo hodati, voziti bicikl, trčati, plivati, vježbati, sami, s članovima obitelji ili pak s prijateljima.

Informirajte se o ponudi programa sportsko-rekreativnih klubova i udruga te fitnes centara u vašoj sredini i izaberite aktivnost koja Vam se najviše sviđa i u kojoj ćete uživati.

Upoznat ćete nove ljudе, sklopiti nova prijateljstva, bit ćete u dobroj kondiciji, unaprijedit ćete i sačuvati svoje zdravlje i lakše ćete se nositi sa stresom i svakodnevnim problemima.

Držite se principa:

"MANJE JE VIŠE NEGO NIŠTA, VIŠE JE BOLJE NEGO MALO!"

Sa željom da Vas motiviramo na usvajanje zdravog stila života, i educiramo o brojnim dobrobitima tjelesne aktivnosti te o najnovijim stručnim preporukama za tjelesnu aktivnost, spavanje i ograničenje sedentarnog ponašanja osoba svih životnih dobi, donosimo vam treće izdanje publikacije Živimo aktivno i zdravo.

Nadamo se da ćete je s veseljem pročitati te će Vam biti od velike pomoći u usvajanju zdravog stila života!

Želimo Vam puno ugodnih trenutaka uz tjelesnu aktivnost, te zdrav, kvalitetan i dug život!

Čovjek je stvoren za kretanje, a tu činjenicu iz dana u dan kao da sve više zaboravljamo.

Tako veliki dio našega dana provodimo sjedeći. Sjedimo na poslu, u školi, pred televizorom, osobnim računalom, uz mobitel, u automobilu kojim se vozimo ne samo na posao već i u obližnju trgovinu, penjemo se liftom umjesto da koristimo stepenice, a sve pod izlikom da uštedimo na vremenu kojeg danas uz brojne blagodati imamo sve manje.

Uz ovakav sedentarni način života čak ni većina djece, a osobito mladih, ne ostvaruju preporuke za potrebnom tjelesnom aktivnošću od najmanje jednog sata dnevno.

Posljedice sedentarnog načina života sve se više uočavaju kako u slici pobola i smrtnosti, tako i u smanjenoj kvaliteti sve dužeg životnoga vijeka.

Rizici po zdravlje uvjetovani nedovoljnom tjelesnom aktivnošću su brojni, a izdvajamo samo najznačajnije:

4

Zdravstveni rizici povezani sa tjelesnom neaktivnošću:

- prijevremena smrtnost
- koronarna bolest srca (nedovoljna opskrba srčanog mišića krvlju)
- povišeni krvni tlak
- moždani udar
- debljina
- šećerna bolest tip II
- rak debelog crijeva i rak dojke te druga sijela raka
- osteoporiza i prijelom bedrene kosti
- depresija i anksioznost

Upravo te bolesti ili njihove posljedice su najčešći uzroci smrtnosti i obolijevanja u Republici Hrvatskoj i Medimurskoj županiji.

S druge pak strane poznate su brojne prednosti redovite tjelesne aktivnosti:

- Smanjuje rizik obolijevanja i umiranja od ranije navedenih bolesti i stanja
- Omogućava pravilan rast i razvoj djece i mladih
- Doprinosi boljem fizičkom i mentalnom zdravlju djece, mladih i odraslih osoba
- Doprinosi boljoj kvaliteti života osoba svih dobi
- Poboljšava kondiciju (funkcionalnu sposobnost)
- Doprinosi boljem stavu tijela (držanje i bolja ravnoteža)
- Pomaže održavanju poželjne tjelesne težine i u korigiranju debljine
- Doprinosi održavanju mišićne mase i jakosti, te mase kostiju
- Važna je u prevenciji stresa, relaksira anksiozne i napete osobe
- Smanjuje simptome depresije
- Osobama s invaliditetom omogućava bolju fizičku samostalnost i podiže fizičko i psihosocijalno zdravlje
- Podržava funkcionalan i neovisan život starijih osoba
- Smanjuje rizik nastanka sindroma krhkosti kod starijih osoba
- Važna je u prevenciji padova i ozljeda, osobito kod osoba starije životne dobi



5



BLAGODATI TJELESNE AKTIVNOSTI ZA MENTALNO ZDRAVLJE

Mentalno zdravlje podrazumijeva stanje dobrobiti u kojem osoba može ostvariti svoje sposobnosti, suočavati se sa stresovima, i biti radno produktivna; podrazumijeva osjećaj zadovoljstva, smirenosti, uspješnosti, optimizma.

Tjelesno i mentalno zdravlje su povezani i međusobno se uskladju. To znači da dobro tjelesno stanje i dobra tjelesna kondicija pridonose mentalnoj i psihičkoj stabilnosti.

Redovita tjelesna aktivnost utječe na psihičko stanje djelujući na različite tjelesne funkcije i stanja organizma:

- Tjelesna aktivnost smanjuje napetost mišića u stanjima napetosti i psihičkog opterećenja.
- Tjelesnom aktivnošću postiže se ravnoteža hormona u situacijama poljuljane emocionalne stabilnosti.
- Stabiliziranjem rada srca i normaliziranjem krvnog tlaka, kao rezultatima redovite tjelesne aktivnosti, umanjuje se osjećaj podložnosti bolestima, što pruža značajnu psihičku sigurnost.
- Tjelesna aktivnost nam pomaže u održavanju poželjne tjelesne težine što pridonosi pozitivnom estetskom doživljaju sebe, i time jačanju samopouzdanja.

Osobe koje su tjelesno aktivne imaju poseban osjećaj postignuća i ukupnog zadovoljstva sobom zbog višestrukih pozitivnih učinaka.

Redovita tjelesna aktivnost doprinosi:

- jačanju tjelesne i mentalne energije,
- poboljšanju koncentracije, pažnje i pamćenja, kao i cijelokupnog funkciranja mozga,
- poticanju kreativnosti,
- smanjenju lošeg raspoloženja, potištenosti, tjeskobe i drugih negativnih emocionalnih stanja,
- reguliranju sna,
- jačanju samopouzdanja,
- povećanju osjećaja kontrole nad stresom,
- povećanju subjektivnog pozitivnog osjećanja dobrobiti.

Što je tjelesna aktivnost?

Svaki rad mišićno-koštanog sustava koji troši energiju. To su aktivnosti u slobodnom vremenu, rekreaciji i sportu, aktivnosti na poslu, u transportu kao i obavljanje prigodnih poslova.

Vježbanje je potpojam tjelesne aktivnosti i predstavlja planirano, strukturirano i ponavljano kretanje tijela u cilju poboljšanja i održanja jedne ili više komponenti fizičkog fitnesa.

Fizički fitnes je skup svojstava koje ljudi imaju ili postignu u odnosu na sposobnost obavljanja neke tjelesne aktivnosti.

Svi oblici tjelesne aktivnosti mogu biti korisni, no cilj je uživati u zdravstveno usmjerenoj tjelesnoj aktivnosti koja predstavlja svaki oblik tjelesne aktivnosti koji koristi zdravljvu i funkcionalnim sposobnostima našeg organizma bez nepotrebne štete ili rizika za zdravlje.

Što je sedentarno ili sjedilačko ponašanje?

Sedentarno ili sjedilačko ponašanje obuhvaća provodenje radnji pri sjedenju ili ležanju u stanju budnosti, a koje iziskuju malen utrošak energije (manje od 1,5 metaboličkih ekvivalenta). U posljednjih dvadesetak godina provodi se sve više istraživanja o zdravstvenim ishodima sjedilačkog ponašanja, koja ističu kako je sjedilačko ponašanje povezano s povišenim rizikom od preuranjene smrti i niza kroničnih bolesti te se smatra rizičnim čimbenikom koji je nezavisан od tjelesne aktivnosti.

Budući da danas imamo sve manje slobodnog vremena, važno je u dnevnu rutinu uključiti što više tjelesne aktivnosti te izbjegavati duže periode sjedenja te ih zamjeniti aktivnostima bilo kojeg intenziteta, pa čak i niskog. Jednostavne, male promjene u načinu života mogu značajno unaprijediti zdravlje ljudi.

Zato se što prije pokrenite i unesite više aktivnosti u svakodnevni život:

- Provodite što više vremena hodajući
- Hodajte dok telefonirate
- Prestanite djecu slati da vam donesu stvari
- Igrajte se s djecom umjesto da ih gledate kako se igraju
- Operite sami automobil
- Penjanje stepenicama doživljavajte kao besplatni fitnes program
- Smanjite gledanje televizije i sakrijte daljinski upravljač
- Ne koristite auto za male udaljenosti, (tako i čuvate okoliš)



- Unesite više snage u obavljanje kućanskih poslova i radove u vrtu
- Šećite za vrijeme pauze na poslu
- Ustanite i otidite do svojih kolega umjesto da ih zovete telefonom ili im šaljete e-mail poruke
- Češće boravite u prirodi sa ukućanima i priateljima

Navedene aktivnosti svakodnevnog života doprinose našem zdravlju, no važno je istaknuti da najpovoljnije učinke na zdravlje ima tjelesno vježbanje.

Redovita tjelesna aktivnost i vježbanje, dovoljno kvalitetnog sna te ograničenje sedentarnog stila života važni su od najranije životne dobi pa do starosti.

Stoga u nastavku donosimo preporuke za optimalnu raspodjelu vremena provedenog u tjelesnoj aktivnosti, spavanju i sedentarnom ponašanju.

Koliko vremena je potrebno izdvojiti za tjelesno vježbanje i spavanje – preporuke za tjelesnu aktivnost, spavanje i smanjenje sedentarnog ponašanja?

Za osobe mlađe od 5 godina preporučuje se:

• djeca mlađa od godinu dana

- preporučuje se da svakodnevno imaju nekoliko razdoblja tjelesne aktivnosti (interaktivna igra na tlu) raspoređenih kroz cijeli dan
- djeca koja još ne znaju puzati, trebala bi provoditi 30 minuta na dan ležeći na trbuhi (rasporedeno u niz kraćih perioda tijekom dana), kako bi se aktivirale različite mišićne skupine
- preporučuje se ograničiti dugotrajno sjedenje na naj dulje jedan sat u kontinuitetu
- važno je potpuno izbjegavati gledanje u ekrane (TV, računalo, tablet, mobitel)
- preporučuje se spavanje u trajanju od 12-17 sati na dan (ovisno o mjesecima starosti)

• djeca u dobi od 1-2 godine

- preporučuje se najmanje 3 sata (180 minuta) tjelesne aktivnosti na dan (raspoređeno tokom dana)
- tjelesna aktivnost treba uključivati energičnu igru i ne smije biti jednolična
- dugotrajno sjedenje se preporučuje ograničiti na najdulje jedan sat na dan, jednako kao i vrijeme provedeno pred različitim ekranima
- preporučuje se spavanje u trajanju od 11-14 sati na dan

• djeca u dobi od 3-5 godina

- preporučuje se najmanje 3 sata (180 minuta) tjelesne aktivnosti na dan (raspoređeno tokom dana), od toga najmanje 60 minuta treba provoditi u energičnoj igri
- preporučene aktivnosti su hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, hvatanje i dr.
- dugotrajno sjedenje se preporučuje ograničiti na najdulje jedan sat na dan, jednako kao i vrijeme provedeno pred različitim ekranima
- preporučuje se spavanje u trajanju od 10-13 sati na dan

9

Za osobe u dobi od 5-17 godina preporučuje se:

- svakodnevno sat vremena tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta
 - tjelesna aktivnost duža od preporučenog vremena dat će dodatne zdravstvene koristi
 - tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta su:
 - aktivnosti kod kojih je metabolizam povećan barem 3x od razine u mirovanju
 - aktivnosti koje uzrokuju umjereni tjelesni napor i nešto brže disanje od uobičajenog – npr. brzo hodanje ili vožnja biciklom brzinom od 15 kilometara na sat
- tjelesne aktivnosti visokog intenziteta su:
 - aktivnosti kod kojih je metabolizam povećan barem 6x u odnosu na mirovanje
 - aktivnosti koje uzrokuju teški tjelesni napor i puno brže disanje od uobičajenog - obično se postižu u sportu i treningu

- preporučuju se uglavnom aerobne tjelesne aktivnosti – različite igre, organizirane i neorganizirane sportsko-rekreativne aktivnosti, aktivnosti u sklopu transporta i drugo
- **osim aerobnih vježbi, 3x tjedno se preporučuju vježbe snage** (kao dio neophodne jednosatne tjelesne aktivnosti dnevno)
- djecu i mlade je potrebno poticati na sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima koje su primjerene njihovoj dobi, koje su im zabavne, raznolike i izazovne
- vrijeme provedeno pred ekranima ne bi trebalo biti duže od 2 sata na dan, a preporučuje se da se kontinuirani periodi sjedenja prekidaju što češće
- preporučuje se od 8-11 sati spavanja tijekom noći

Za osobe u dobi od 18 i više godina preporučuje se:

- **najmanje 150 minuta (2 sata i 30 minuta) aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno**
ili
- **najmanje 75 minuta (1 sat i 15 minuta) aerobne tjelesne aktivnosti visokog intenziteta tjedno**
ili ekvivalent kombinacije tih aktivnosti
- u jednom navratu, trajanje tjelesne aktivnosti ne smije biti kraće od 10 minuta
- preporučuje se tjelesnu aktivnost rasporediti u više navrata tijekom tjedna
- **za dodatnu zdravstvenu korist**, potrebno je povećati **umjerenu aerobnu tjelesnu aktivnost na 300 minuta tjedno ili tjelesnu aktivnost visokog intenziteta na 150 minuta tjedno** (osobito ako se želi smršaviti ili zadržati postignuta težina nakon mršavljenja ili kao prevencija karcinoma)
- **vježbe snage** koje uključuju velike mišićne skupine (ramena, ruke, prsni koš, struk, trbuh, leđa i noge) **treba provoditi 2 ili više dana tjedno**
- vježbe istezanja i savitljivosti treba također provoditi najmanje 2-3 puta tjedno ili svaki dan u trajanju od 10 minuta (uglavnom prije aerobnih vježbi i vježbi snage)
- **kod starijih osoba** kao dio programa aerobnih vježbi i vježbi snage potrebno je **3 puta tjedno uključiti vježbe ravnoteže** koje su važne za prevenciju padova

- važno je da se ne pretjera s kontinuiranim periodima statičnog stajanja ili niskointenzivne tjelesne aktivnosti, odnosno preporuča se učestala izmjena razdoblja sjedenja sa stajanjem i niskointenzivnim tjelesnim aktivnostima
- preporučuje se da osobe u radno aktivnoj dobi ograniči gledanje TV-a na najviše 3 sata na dan, a osobe starije od 65 godina također bi trebale voditi računa da ne pretjeraju s periodima sedentarnog gledanja u ekrane
- odraslim osobama se preporučuje od 7-9 sati spavanja na dan
- ako kod osoba starijih od 65 godina zbog zdravstvenih okolnosti nije moguće postići preporučenu razinu tjelesne aktivnosti, potrebno je biti fizički aktivan u skladu s preostalim sposobnostima i kondicijom

Za osobe s invaliditetom te osobe s kroničnih bolestima i stanjima svih dobnih skupina preporučuje se:

- za osobe s invaliditetom ili osobe koje boluju od različitih kroničnih bolesti i stanja vrijede iste preporuke za tjelesnu aktivnost i sedentarno ponašanje kao i kod zdravih osoba (preporuke za određenu dobnu skupinu)
- ukoliko te osobe zbog zdravstvenih okolnosti ne mogu postići preporučenu razinu tjelesne aktivnosti, potrebno je biti fizički aktivan u skladu s preostalim sposobnostima i kondicijom
- ukoliko tek počinju provoditi tjelesnu aktivnost, potrebno je započeti s aktivnostima slabog intenziteta i kraćeg trajanja te potom postepeno povećavati duljinu i intenzitet aktivnosti
- vrstu aktivnosti i intenzitet važno je prilagoditi trenutnoj razini aktivnosti, zdravstvenom stanju, funkcionalnom kapacitetu, dobi te osobnim sklonostima
- poželjno je da se o vrsti i intenzitetu te trajanju aktivnosti konzultiraju s nadležnim stručnjacima iz zdravstvenog sektora i sektora kineziologije
- svakako je važno još jednom istaknuti da je bolje baviti se nekom aktivnošću nego ne raditi ništa (“Bolje išta nego ništa” - “Something is better than nothing”)

Za žene tijekom i nakon trudnoće preporučuje se :

- tjelesno vježbanje tijekom i nakon trudnoće ima brojne koristi za zdravlje majke i djeteta; smanjen je rizik od nastanka preeklampsije, povišenog krvnog tlaka i šećerne bolesti nastalih u trudnoći, od prekomjernog debljanja, komplikacija poroda te komplikacija kod novorodenčeta, smanjen je rizik pojave postporodajne depresije, nema štetnih učinaka na porodajnu težinu djeteta niti je povećan rizik od mrtvorodenosti
- za trudnice i žene nakon trudnoće **koje nemaju kontraindikaciju**, preporučuje se najmanje **150 minuta (2 sata i 30 minuta) aerobne tjelesne aktivnosti umjereno intenziteta tjedno**, raspoređeno u više navrata tijekom tjedna
- poželjno je uključiti razne oblike aerobnih aktivnosti i aktivnosti za jačanje mišića, a lagane vježbe istezanja također su korisne
- žene koje su prije trudnoće prakticirale aerobne aktivnosti visokog intenziteta, mogu nastaviti s tim aktivnostima i tijekom trudnoće te poslije poroda, ukoliko nemaju kontraindikaciju, a poželjno je da se posavjetuju s ginekologom te drugim stručnjacima
- ukoliko tek počinju provoditi tjelesnu aktivnost, potrebno je započeti s aktivnostima slabog intenziteta i kraćeg trajanja te potom postepeno povećavati duljinu i intenzitet aktivnosti
- vrstu aktivnosti i intenzitet važno je prilagoditi trenutnoj razini aktivnosti, zdravstvenom stanju, funkcionalnom kapacitetu te osobnim sklonostima, vodeći računa i o nekim dodatnim preporukama za sigurno vježbanje za trudnice i žene poslije poroda
- poželjno je izbjegavati aktivnosti tijekom prekomjerne temperature i vlažnosti zraka, a važno je i voditi računa o uzimanju dovoljno tekućine
- poželjno je izbjegavati sudjelovanje u aktivnostima koje uključuju fizički kontakt, u aktivnostima kod kojih je veliki rizik od padova te aktivnostima na velikoj nadmorskoj visini
- nakon prvog tromjesečja trudnoće poželjno je izbjegavati aktivnosti u ležećem položaju
- ako se radi o natjecateljskom sportu te tjelesnim aktivnostima visokog intenziteta, potreban je stručni nadzor zdravstvenih djelatnika i drugih stručnjaka

- zdravstveni djelatnici trebaju informirati trudnice o znakovima opasnosti kod kojih bi trebale prestati s aktivnostima ili bi trebale smanjiti intenzitet aktivnosti
- žene koje su rodile carskim rezom trebaju se postupno vratiti tjelesnoj aktivnosti te se o tome trebaju konzultirati sa zdravstvenim djelatnicima
- trening mišića dna zdjelice može se provoditi svakodnevno kako bi se smanjio rizik od urinarne inkontinencije
- trudnice i žene nakon poroda bi trebale ograničiti vrijeme provedeno sjedeći te ga zamijeniti aktivnostima bilo kojeg intenziteta (uključujući i aktivnosti niskog intenziteta)
- i za trudnice te žene nakon poroda svakako je važno istaknuti da je bolje baviti se nekom aktivnošću nego ne raditi ništa (“Bolje išta nego ništa” - “Something is better than nothing”)

Redovita tjelesna aktivnost je važna od najranije životne dobi pa do kasne starosti. Važno je istaknuti da je čovjek sposoban za tjelesnu aktivnost tako dugo dok živi, samo je važno pravilno odrediti opterećenje.

13



MI NOTE 9 PRO
UDJ Camera

Najvažnije karakteristike različitih vrsta tjelesne aktivnosti

1. **VJEŽBE IZDRŽLJIVOSTI** (aerobne ili kardio vježbe) su najvažnije za zdravlje srčanog i dišnog sustava



- Te vježbe čini **veliki broj** ponavljanih **pokreta protiv malog otpora**
- To su vježbe kod kojih dolazi do **ubrzanog rada srca, ubrzanog disanja i znojenja**
- U aerobne vježbe spadaju: **brzo hodanje, vožnja biciklom, trčanje, aerobik, plivanje, planinarenje, plesanje, nogomet, košarka** i dr.
- Kod aerobnih vježbi možemo kontrolirati napor kroz mogućnost razgovora
 - ako tijekom vježbanja možete razgovarati (barem pet riječi bez velikog napora) tada vam intenzitet vježbi odgovara
 - ako tijekom vježbanja možete pjevušiti, intenzitet vježbanja je preslab
 - ako "hvataće" zrak i ne možete razgovarati, intenzitet vježbi je prejak

14

2. **VJEŽBE SNAGE** povećavaju masu i jakost mišića, te povećavaju gustoću kostiju odnosno sprečavaju gubitak gustoće kostiju

- Te vježbe čini **mali broj pokreta protiv velikog otpora**
- Obično se vježba za jednu skupinu mišića ponavlja 8-10 puta i preporuča se najmanje jedna serija vježbi za svaku mišićnu skupinu (iako su dvije ili tri serije još poželjnije)
- Vježbama snage smanjujemo gubitak mišićne mase i snage
 - naime, između 30 i 40 godine života započinje gubitak mišićne jakosti (svake godine prosječno za 1%), tako će sa 70 godina života mišićna jakost biti za 40% manja nego sa 30 godina
- Vježbama snage smanjujemo nastanak osteoporoze i opasnost za prijelome, osobito kuka



- Vježbe snage su važne za pravilno držanje tijela i obavljanje svakodnevnih aktivnosti
- U vježbe snage spadaju: **dizanje utega primjerene težine, vježbe s elastičnim trakama, sklektivi, igre s loptom, skakanje, ples, gimnastika, aerobik, grabljanje, kopanje, penjanje stepenicama, penjanje na drvo, košenje trave, nošenje namirnica iz dućana** i dr.

3. VJEŽBE SAVITLJIVOSTI I ISTEZANJA

poboljšavaju i održavaju pokretljivost i gibljivost zglobova i relaksiraju mišiće

15



- lagane vježbe istezanja se preporuča provoditi na početku aerobnih ili anaerobnih vježbi kao dio programa zagrijavanja a najbolje ih je provoditi nakon vježbanja kad su mišići i zglobovi zagrijani
- ako se provode kao zasebne vježbe (ujutro ili prije spavanja) potrebno je prije toga zagrijati mišiće i zglobove
- Vježbe savitljivosti i istezanja su sastavni dio nekih aerobnih i anaerobnih aktivnosti
- U vježbe istezanja ubrajamo: **predklon i doticanje prstiju nogu, dizanje ruku iznad glave, balet, jogu, ples, kuglanje, brisanje poda, usisavanje, rad u vrtu**

4. VJEŽBE RAVNOTEŽE

važne su za prevenciju padova i normalno funkcioniranje u svakodnevnom životu.

- Ravnoteža je sposobnost tijela da zadrži centar težišta iznad točke oslonca, a stabilnost je sposobnost našega tijela da se vrati u prvotni položaj nakon što je njegova ravnoteža narušena
- Ravnoteža je preduvjet normalnog psihomotornog razvoja u djetinjstvu te svakodnevnog normalnog funkcioniranja, obavljanja poslova i samozbrinjavanja u odrasloj i starijoj životnoj dobi
- Budući da u starijoj dobi funkcija ravnoteže slabí, osobama starijim od 65 godina preporučuje se 3 puta na tjedan provoditi vježbe snage
- Starije osobe trebaju biti oprezne prilikom izvođenja vježbi ravnoteže, najbolje ih je provoditi u prisustvu druge osobe, barem na početku ili pak uz pomoć profesionalaca

Neke od vježbi ravnoteže su npr. **hodanje po uskoj ravnoj crti, hodanje po prstima ili po petama, stajanje na jednoj nozi, sjedenje na pilates lopti, stajanje na dasci za održavanje ravnoteže ili druge ciljane vježbe.**

16



Kako postići preporučenu razinu tjelesne aktivnosti i promijeniti način života?

Danas smo "zaglušeni" mnogobrojnim savjetima za zdrav život i kao da smo već stvorili mehanizme obrane da ih odagnamo od sebe.

Ne bismo željeli da samo odmahnete rukom i kažete:"Još jedan dobar savjet, samo je pitanje tko će ga se i kako pridržavati?".

Nemojte prihvati stav prema vježbanju "**SVE ILI NIŠTA**" jer i male promjene čine veliku razliku.

Postoje brojne PREDRASUDE I OPRAVDANJA vezana uz nedovoljnu tjelesnu aktivnost o kojima trebate voditi računa kako biste prepoznali prepreke na putu koji Vas vodi aktivnijem stilu života. Izdvajamo neke od njih:

- Za redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću je potrebno puno slobodnog vremena, a ja ga nemam dovoljno.

Ako je doista tako, **unesite u svoju dnevnu rutinu što više aktivnosti i budite tjelesno aktivni barem vikendom ili se povremeno uključite u sportsko-rekreativne igre jer: "I MANJE JE VIŠE NEGO NIŠTA".**



- Imam idealnu tjelesnu težinu i nemam potrebu za redovitim vježbanjem.

Ako ste mladi, zdravi i imate idealnu tjelesnu težinu možete se baviti ne samo rekreativnim tjelesnim aktivnostima, već se možete okušati i u sportu jer možete dodatno unaprijediti svoje zdravlje i prevenirati brojne kronične bolesti i stanja, a upravo je to jedan od ciljeva redovite tjelesne aktivnosti.



Postoje brojne predrasude povezane s vježbanjem u starijih osoba pa čemo njima posvetiti više prostora budući da sa starenjem značajno opada broj osoba koje zadovoljavaju preporuke za potrebnom razinom tjelesne aktivnosti.

1. zabluda: “SVEJEDNO ĆU OSTARJETI, BEZ OBZIRA DA LI VJEŽBAM ILI NE”

Tjelesna aktivnost nam pomaže da se osjećamo i izgledamo mlađe i da duže ostanemo samostalni jer tjelesno aktivne osobe imaju manji rizik za različite bolesti i stanja – Alzheimerovu bolest i demenciju, depresiju, srčano-žilne bolesti, šećernu bolest, rak debelog crijeva i dojke, visoki krvni tlak i debljinu.

2. zabluda: “STARIJI LJUDI NE SMIJU VJEŽBATI – ONI TREBAJU ČUVATI SNAGU I TREBAJU SE ŠTO VIŠE ODMARATI”

Upravo suprotno – mnoga su istraživanja pokazala da sedentarni način života nije dobar i da doprinosi gubitku samostalnosti starijih osoba, dovodi do više hospitalizacija, posjeta liječniku i češćeg uzimanja lijekova.

3. zabluda: “TJELESNA AKTIVNOST POVEĆAVA RIZIK PADOVA I OZLJEDA KOD STARIJIH OSOBA”

Upravo suprotno – redovitom tjelesnom aktivnošću postiže se mišićna jakost i izdržljivost, sprečava se gubitak koštane mase i poboljšava se ravnoteža – na taj način se smanjuje rizik od padova pa tako i od ozljeda uzrokovanih padovima.

4. zabluda: “SAD JE PREKASNO! PRESTARA/PRESTAR SAM DA SE POČNEM BAVITI TJELESNOM AKTIVNOŠĆU”

Nikad nije prekasno i nikad niste previše stari da biste počeli više voditi računa o tjelesnoj aktivnosti! Započnite s laganim šetnjama ili drugim lakšim aktivnostima a onda postepeno povećavajte intenzitet i duljinu aktivnosti (ovisno prema mogućnostima i zdravstvenom stanju te željama svake osobe).



5. zabluda: “JA SAM NEPOKRETAN, NE MOGU VJEŽBATI SJEDEĆI”

Osobe koje život provode u sjedećem položaju, suočavaju se s posebnim izazovima! No i one mogu vježbati – mogu dizati lagane utege, raditi vježbe istezanja i vježbe aerobika u stolici kako bi ojačali snagu mišića i kako bi poboljšali kardiovaskularnu izdržljivost.



Redovita tjelesna aktivnost je neophodan faktor zdravog starenja. Vježbanje u starijih osoba poboljšava san, cirkulaciju i disanje. **Zato starija osoba ima više energije i snage za svakodnevne poslove.**

Stariji ljudi koji vježbaju imaju puno bolje držanje, bolju ravnotežu, snažnije mišiće i dobro raspoloženje, što doprinosi njihovom **boljem izgledu, očuvanju zdravlja i neovisnosti.**

Kod starijih osoba se prije početka bavljenja redovitom tjelesnom aktivnošću preporuča pregled i savjet liječnika koji će preporučiti vrstu, intenzitet i trajanje aktivnosti.

Rijetko se tjelesna aktivnost potpuno zabranjuje.

Još su stari Grci govorili: “Ne prestajemo vježbati zato što starimo, nego starimo zato što ne vježbamo!”

- Za bavljenje tjelesnom aktivnošću potrebna je sportska oprema i novac

Za unošenje više aktivnosti u Vašu svakodnevnu rutinu, **uglavnom Vam nije potrebna posebna oprema.**

Vježbati možete i kod kuće. To ima svoje prednosti (ništa ne košta), ali i nedostatke (u kući uvijek pronalazimo poslove koje treba obaviti, možemo dobiti goste, ometaju nas ukućani ili pak zvoni telefon).

Posebno je preporučljivo i svima dostupno **pješačenje**. Nije Vam potrebna posebna oprema, niti novac. Ugodna obuća i pamučna odjeća su najvažnije. Osobito je preporučljiva za starije osobe i početnike. Hodanje umjerenog intenziteta je osobito korisno za srce, pluća i kosti.



- Bez obzira na stil života, živjet ćemo onoliko koliko nam je “predodređeno”!

Tu rečenicu često čujemo jer je najlakše prepustiti se “sudbini”. No, važno je istaknuti kako četiri osnovna čimbenika pridonose ukupnom zdravstvenom stanju neke osobe; 20% odnosi se na genetske čimbenike, 50% na navike (prehrambene navike, navike tjelesne aktivnosti i korištenje duhanskih proizvoda), 20% na okolišne čimbenike te 10% na dostupnost zdravstvene zaštite.

Loše životne navike možemo i moramo promijeniti sami, za to je potrebna čvrsta odluka, a to će produljiti život i poboljšati njegovu kvalitetu!

Na što je važno obratiti pažnju kod započinjanja s programom tjelesne aktivnosti?

U Međimurskoj županiji djeluju brojne sportske i sportsko-rekreativne udruge i klubovi te fitnes centri u kojima možete odabrati različite oblike tjelesnih aktivnosti – rekreacijsko vježbanje, aerobik, plivanje i vježbanje u vodi, pilates, ples, tae-bo, jogu, gimnastiku ili dr.



Važno je da voditelji tjelesnog vježbanja budu školovani i licencirani kako bi Vam mogli preporučiti najbolju vrstu, intenzitet i trajanje vježbi prilagođenih vašoj **dobi, sposobnostima, zdravstvenom stanju i željama**.

Posavjetujte se s izabranim liječnikom prije vježbanja:

- ako ste stariji od 40 godina i niste nikada do sada vježbali,
- ako bolujete od kroničnih bolesti
 - srčana bolest,
 - šećerna bolest,
 - bolesti štitnjače,
 - visoki krvni tlak,
 - plućne bolesti,
 - bolesti bubrega,
 - upalne bolesti zglobova
- ako ste pretili

21

Ako ste do sada vodili sjedilački način života, preporuča se započeti s laganim aktivnostima (pješačenje, brzo hodanje, vrtlarenje i dr.), ali one moraju biti redovite. Počinje se s opterećenjem niskog intenziteta i kratkim trajanjem aktivnosti a potom se intenzitet i trajanje aktivnosti postupno povećavaju.

Svakoj aktivnosti treba prethoditi zagrijavanje, postupno uvođenje u aktivnost i postupni prestanak aktivnosti.

Bez obzira na vrstu vježbi, kad primijetite slijedeće simptome, **vježbanje odmah prekinite:**

- stezanje ili bol u prsima ili otežano disanje osobito ako se bol iz prsiju širi u ruke ili bradu (posebno na lijevoj strani),
- ako osjetite iznenadno jako lupanje srca,
- ako imate mučninu, vrtoglavicu ili omaglicu.

Odmah potražite pomoć liječnika.

Vodite računa o adekvatnoj nadoknadi tekućine.

Prilikom trajanja i za vrijeme oporavka od akutnih virusnih i bakterijskih bolesti vježbanje se ne preporuča.

22 Kojih se preporuka, osim redovite tjelesne aktivnosti važno pridržavati za dug i zdrav život?

1. redovito spavajte 7-8 sati
2. redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 minuta dnevno)
3. redovito doručkujte
4. jedite razborito: hrana neka ne bude s odviše energije, masnoća i soli, a neka u njoj bude više povrća i voća
5. izbjegavajte uzimati hranu između obroka i međuobroka te održavajte poželjnu tjelesnu težinu
6. nikada ne pušite cigarete
7. alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte

(Sedam naputaka Svjetske zdravstvene organizacije za zdrav, kvalitetan i dug život)



**Redovita tjelesna aktivnost i vježbanje su temelj zdravog načina života
uz ostale nabrojene preporuke Svjetske zdravstvene organizacije.
Zato budite pozitivan primjer svojoj djeci!**

Neaktivnost kod djece nepovoljno se odražava na rast i razvoj, kod odraslih osoba opasna je za zdravlje, a u starijoj dobi može biti pogubna.

UČINITE PRVI KORAK VEĆ DANAS I UBRZO ĆETE PRIMIJETITI VELIKE PROMJENE!

Više dnevnog kretanja učinit će vas zdravijom, snažnijom i sretnijom osobom!

Bit ćete tjelesno snažniji i mentalno opušteniji.

23



Literatura:

1. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization; 2019.
2. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
3. Global status report on physical activity 2022. Geneva: Word Health Organization; 2022.
4. Jurakić D, Pedišić Ž. Hrvatske 24-satne preporuke za tjelesnu aktivnost, sedentarno ponašanje i spavanje: prijedlog utemeljen na sustavnom pregledu literature. Medicus [Internet]. 2019 [pristupljeno 12.09.2022.];28(2 Tjelesna aktivnost):143-153. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/227109>
5. Jurakić D, Promocija tjelesne aktivnosti – javnozdravstveni prioritet današnjice //Zbornik radova, 24. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske "Primjena i utjecaj novih tehnologija na kvalitetu rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreatcije i kineziterapije"/ prof. emer. Findak, Vladimir (ur.), Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 2015.
6. Academy of Medical Royal Colleges. Excercise: The miracle cure and the Role of the Doctor in Promoting it. London: AoMRC;2015.

