

Tjelesna aktivnost je lijek

Recept za tjelesnu aktivnost/vježbanje



Pripremio

zavod za javno zdravstvo
međimurske županije

prema globalnoj inicijativi *Exercise is Medicine*
(Izvor: <http://www.exerciseismedicine.org/>)

Rp/

Ime i prezime: _____ Datum: _____

Preporuke za provođenje tjelesne aktivnosti:

Aerobna aktivnost

Tip: Hodanje Nordijsko hodanje Vožnja biciklom Trčanje Plivanje _____

Frekvencija (dana u tjednu): 0 1 2 3 4 5 6 7

Intenzitet: Lagan (kao kod laganog hodanja) Umjereni (kao kod brzog hodanja) Visoki (kao kod trčanja)

Vrijeme (minuta na dan): 10 20 30 60 Više od 60

Koraka na dan: 2500 5000 7500 10000 Više od 10000

Vježbe snage

- Vježbe za jačanje mišića se trebaju provoditi **najmanje 2 x tjedno**.
- Vježbe moraju uključivati sve glavne skupine mišića: bokovi, leđa, prsa, trbuh, ramena, ruke, stražnjica.
- Za svaku vježbu, potrebno je napraviti 8-12 ponavljanja.
- Primjeri vježbi snage uključuju vježbe koje se izvode težinom vlastitog tijela, npr. trbušnjaci, iskorak, nošenje težih tereta, teže vrtlarjenje.

Potpis doktora: _____

U slučaju otežanog disanja, nepravilnog rada srca, bolova u prsima ili omaglice, obavezno prekinite aktivnost i savjetujte se s vašim liječnikom!

Što znamo o tjelesnoj aktivnosti?

- Redovita tjelesna aktivnost može zaštititi vaše zglobove, spriječiti padove i ozljede te smanjiti rizik od brojnih kroničnih bolesti, poput tipa 2 šećerne bolesti, visokog krvnog tlaka, srčanog udara i nekih vrsta raka.
- Redovita tjelesna aktivnost poboljšava tjelesnu kondiciju, što je jednako važno ili još važnije od gubitka težine kojem doprinosi.
- Također je važno izbjegavati neaktivnost, tj. važno je smanjiti količinu vremena koje provodite sjedeći, koliko je god moguće. Naime, studije ukazuju kako je svakako važno ograničiti vrijeme sjedenja na manje od 6-8 sati dnevno.

Što znamo o aerobnoj aktivnosti?

- Smjernice za tjelesnu aktivnost odraslih osoba preporučuju tjedno 150 minuta (2,5 sata) aerobne aktivnosti umjerenog intenziteta ili 75 minuta (1 sat i 15 minuta) aerobne aktivnosti visokog intenziteta, ili ekvivalent kombinacije tih aktivnosti.
- Umjerena aktivnost se obavlja brzinom kod koje možete razgovarati, ali ne možete „pjevati”. Primjeri uključuju: brzo hodanje, laganu vožnju biciklom, aerobik u vodi i vrtlarjenje.
- Aktivnost visokog intenziteta obavlja se brzinom kod koje ne možete razgovarati i možete ostati bez daha. Primjeri uključuju: jogging/trčanje, plivanje, igranje tenisa i brzu vožnju biciklom.
- Preporuča se tjelesnu aktivnost rasporediti u više navrata tijekom tjedna.
- U jednom navratu, poželjno je da trajanje tjelesne aktivnosti ne bude kraće od 10 minuta. (Npr. tijekom dana možete provoditi aktivnost 3 puta po 10 minuta te tako prikupiti 30 minuta aktivnosti).

Što znamo o vježbama snage?

- Smjernice za tjelesnu aktivnost odraslih osoba također preporučuju provođenje vježbi snage, potrebno ih je provoditi dva puta tjedno kako bi se povećala masa i jakost mišića te gustoća kostiju.
- Za odrasle se osobe preporučuje da vježbu za jednu skupinu mišića ponove 8-12 puta (iako su dvije do tri serije još poželjnije), a vježbe moraju uključiti velike mišićne skupine - mišiće nogu, kukova, trbuha, leđa, prsa, ramena i ruku.
- Ove aktivnosti ne zahtijevaju odlazak u teretanu. Možete upotrijebiti elastične trake, provoditi vježbe na podu (sklekovi, trbušnjaci, iskorak), nositi teške predmete ili provoditi teže aktivnosti u dvorištu i vrtu.

Pokrenite se!

- Provođenje aerobnih aktivnosti (kao što je hodanje ili lagano trčanje) te vježbi snage, izuzetno je važno za vaše cjelokupno zdravlje i kondiciju. Ako tek počinjete, započnite s aerobnom tjelesnom aktivnošću.
- Ako ne zadovoljavate preporuke za dostatnom aerobnom tjelesnom aktivnosti od 150 minuta tjedno, postepeno težite prema tom cilju i zapamtite da je „išta” bolje nego „ništa”.
- Slično kao i kod aerobne aktivnosti, oni koji tek počinju provoditi vježbe snage, trebaju postupno povećavati snagu treninga, polako i sigurno tijekom duljeg vremenskog razdoblja.
- Izradite program tjelesne aktivnosti koji će odgovarati vašem rasporedu.
- Razmislite o suradnji s kineziologom, fitnes stručnjakom ili voditeljem vježbanja koji će vam pomoći da sigurno dostignete svoje ciljeve.
- Najvažnije od svega je da vam tjelesna aktivnost bude zabavna te da u njoj uživate!