

# VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI U OČUVANJU ZDRAVLJA KOJE REKREATIVNE AKTIVNOSTI ODABRATI I GDJE SU DOSTUPNE



Tjelesna aktivnost prirodna je potreba čovjeka, nužna za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja. Danas oko trećina svjetske populacije odraslih osoba ne zadovoljava minimalne preporučene kriterije za provođenje tjelesne aktivnosti koje su potrebne za održavanje zdravlja, kod adolescenata taj je udio veći od 80%. Važnost ovog problema odražava se u činjenici da je nedovoljna tjelesna aktivnost četvrti vodeći rizični čimbenik opće smrtnosti u svijetu, odmah poslije visokog arterijskog krvnog tlaka, konzumacije duhanskih proizvoda i visoke razine glukoze u krvi.

Povezanost tjelesne aktivnosti sa zdravljem nepobitno je potvrđena. U promociji tjelesne aktivnosti liječnici i ostali zdravstveni radnici imaju veliku ulogu. O navici tjelesne aktivnosti potrebno je pitati pacijenta pri svakom posjetu liječniku opće prakse. Da se dobije generalni uvid u razinu tjelesne aktivnosti osobe dovoljno je postaviti pitanje: "Koliko dana u tjednu provodite umjerenu do intenzivnu tjelesnu aktivnost poput žustrog hodanja i koliko minuta provodite takvu tjelesnu aktivnost?"

Na temelju tih pitanja može se procijeniti razina tjelesne aktivnosti svakog pacijenta i usporediti s trenutačnim preporukama. Za postizanje i očuvanje dobrog zdravlja preporučuje se provođenje tjelesne aktivnosti najmanje 30 minuta, nekoliko dana u tjednu (American College of Sports Medicine). Odrasle osobe trebaju provoditi barem 150 minuta tjedno aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta ili barem 75 minuta visokog intenziteta uz provođenje aktivnosti za jačanje velikih mišićnih skupina najmanje 2 dana u tjednu. Djeca i odrasli trebali bi provoditi najmanje 60 minuta umjerene do visoko intenzivne tjelesne aktivnosti na dan. Postupnim povećanjem tjelesne aktivnosti za 8-12 tjedana može se poboljšati kondicija.

Učinci tjelesne aktivnosti su kumulativni. Dakle, možete biti tjelesno aktivni 30 minuta u kontinuitetu, dva puta po petnaest minuta ili tri puta po deset minuta. Na primjer, možete neko vrijeme raditi u vrtu i tome pribrojiti uspinjanje po stepenicama, šetnju psa ili ples.

Primjer hodanja kao tjelesne aktivnosti: hodajte umjerenim intenzitetom, hodajte barem tri puta tjedno. Trajanje hoda neka bude 30-40 minuta. Ukoliko tek počinjete s redovitom tjelesnom aktivnošću možete početi i s kraćim 10-minutnim hodanjem te svaki tjedan to vrijeme produljiti.

Tjelesnu aktivnost uvijek moramo prilagoditi dobi, zdravstvenom stanju organizma i vlastitim sklonostima. Ukoliko već bolujete od neke bolesti obavezno se preporuča konzultacija s liječnikom.

Navika usvojene redovite tjelesne aktivnosti u mladenačkoj dobi ostaje najčešće prisutna i u odrasloj dobi. Prema brojnim istraživanjima, odrasle osobe koje se redovito bave tjelesnom aktivnošću tu naviku usvojile su u djetinjstvu. Međutim, nikada nije kasno promijeniti navike i usvojiti tjelesnu aktivnost kao sastavni dio svakodnevice. Ona nam omogućava da i u starijoj dobi ostanemo što dulje samostalni i neovisni o tuđoj pomoći.

Kod provođenja tjelesne aktivnosti važno je upoznati sebe, razmisliti što želimo postići tjelesnom aktivnošću, unaprijediti zdravlje, smršaviti ili se osloboditi napetosti.

Na početku je važno izabrati onu aktivnost u kojoj uživamo i postaviti realni cilj, npr. potrebno je odlučiti hoćemo li hodati dva puta tjedno po dvadeset minuta ili vježbati svakog jutra po desetak minuta. Prilikom provođenja tjelesne aktivnosti potrebno je biti dosljedan, ali ne i prestrog prema sebi. Ukoliko ponekad i odustanete, "oprostite" sebi, ali sutradan nastavite s aktivnošću. Uvijek je važnija šira slika koju sagledavamo kroz dulji vremenski period što znači ako smo jednom "preskočili" zadanu tjelesnu aktivnost, ali imamo određeni kontinuitet provođenja vježbi kroz duži vremenski period, učinak će biti postignut. Važno je oslušivati svoje tijelo i pokušati osvijestiti dobrobiti koje nam tjelesna aktivnost donosi. Sigurno ćete se osjećati bolje, ne samo fizički, nego i psihički. Svi imamo različite sklonosti, a mogućnosti su brojne.

Tjelesna aktivnost prevenira ili odgađa pojavu bolesti srca, rak dojke i debelog crijeva, osteoporozu, osteoartritis i šećernu bolest. Osim toga, tjelesna aktivnost smanjuje rizike za pojavu visokog krvnog tlaka, pretilosti, povišenih vrijednosti šećera, masnoća i kolesterola i depresivnog raspoloženja. Tjelesna aktivnost smanjuje konzumiranje alkohola i droge, smanjuje nasilje, pozitivno djeluje na stvaranje pozitivne slike o sebi, smanjuje osjećaj usamljenosti, posebno u starijoj populacijskoj skupini.

Tjelesna aktivnost usko je povezana i sa psihičkim zdravljem. S obzirom na veliku prevalenciju i rastuću incidenciju poremećaja psihičkog zdravlja u populaciji, važno je naglasiti i znatan pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na psihičko zdravlje. Stručnjaci naglašavaju fiziološku podlogu pozitivnog utjecaja tjelesne aktivnosti, vezanu uz oslobađanje serotonina, endorfina i utjecaj tjelovježbe na endokrini sustav, pozitivnu ulogu tjelovježbe u anksioznim poremećajima i depresiji te njezinu ulogu kao terapijskoj metodi u liječenju psihoza. Tjelesna aktivnost izuzetno povoljno djeluje i nakon moždanog udara. Poznata je pozitivna uloga plesa u liječenju Parkinsonove bolesti, kao i pozitivne utjecaje tjelovježbe na kognitivne funkcije osoba oboljelih od Alzheimerove bolesti. I u liječenju osoba s kroničnim plućnim bolestima značajna je primjena vježbanja u sklopu rehabilitacije plućnih bolesti. Pozitivan je utjecaj tjelesne aktivnosti i u liječenju osteoporoze, upalnih reumatskih bolesti (reumatoidni artritis, sistemski eritemski lupus i spondiloartropatije) i poremećaja mokrenja u žena.

Tjelesna aktivnost pozitivno djeluje i na iskorištenost kalorija i regulaciju tjelesne težine.

Aktivnost u trajanju od 1 sat	Iskorištene kalorije/ 1 sat, osoba 54-59 kg	Iskorištene kalorije/ 1 sat, osoba 77-82 kg
Aerobik	290-575	400-800
Badminton	230-515	320-720
Vožnja biciklom	170-800	240-1 120
Vožnja kućnog bicikla	85-800	120-1 120
Plesanje	115-400	160-560
Rad u vrtu	115-400	160-560
Hodanje	150	210
Planinarenje	170-690	240-960
Jogging (lagano trčanje, 8 km/h)	460	640
Trčanje (13 km/h)	745	1040
Klizanje, rolanje	230-460	320-640
Skijanje	170-460	240-640
Uspinjanje stubama	230-460	320-640
Plivanje	230-690	320-900
Tenis	230-515	320-720
Odbojka	170-400	240-560

Tjelesna aktivnost jedan je od osnovnih čimbenika unaprjeđenja zdravlja i kao takva, trebala bi biti obavezan sastavni dio javnozdravstvenih programa djece vrtićke, odnosno predškolske dobi, školske djece, mlađe radno aktivne populacije i populacije osoba starije životne dobi.

S druge strane, tjelesna aktivnost trebala bi biti i sastavni dio terapije liječenja bolesnika koju preporučuje liječnik obiteljske medicine i koji poznaje svog pacijenta i njegovo zdravstveno stanje. Budući da su bolovi u vratu i leđima jedan od najčešćih razloga posjeta bolesnika liječniku opće medicine svakako bi u sklopu liječenja bolnih sindroma vrata i križa bilo dobro bolesnicima uz analgetike dati upute i primjere za provođenje svakodnevnih vježbi jačanja mišića vrata i leđa kod kuće u trajanju 15-20 minuta.

## VJEŽBE ZA VRATNI DIO KRALJEŽNICE

U početku vježbe treba izvoditi 3-5 puta i postupno povećavati broj ponavljanja za 1 put, dok ne dođete do 10 ponavljanja. Možete ponoviti više ciklusa s međupauzama. Svaki položaj zadržite 3 sekunde, a zatim odmorite 5 sekundi. Prilikom izvođenja pokreta udahnite na nos, a kod opuštanja izdahnite na usta.

**Vježbe započinjete iz početnog položaja - sjedeći uspravno na stolcu, ne naslanjajući se o naslon.**



**1** Stavite ruke na čelo, raširite laktove. Pritišćite čelom o dlanove prema naprijed, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



**2** Ruke su isprepletene na zatiljku, glava je uspravno, laktovi rašireni. Pritišćite zatiljkom o dlanove prema nazad, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



**3** Stavite desni dlan na uho, lakat je raširen. Pritišćite glavom u stranu, bez pokreta. Zadržite i opustite.



**4** Istu vježbu ponovite s lijevom rukom.



**5** Stavite šake ispod brade, raširite laktove. Pritišćite bradom o šake prema dolje, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



**6** Isprepletite dlanove na tjemenu, raširite laktove. Pritišćite tjemenom o dlanove prema gore, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



**7** Pritišćite dlan o dlan ispred prsa, ali tako da nema pomaka. Raširite laktove. Ramena gurajte dolje i nazad. Zadržite i opustite.



**8** "Zakvačite" prste obje šake ispred prsa i raširite laktove. Ramena gurajte dolje i nazad. Napnite mišiće kao da želite raširiti ruke, bez pomaka. Zadržite i opustite.

**UPOZORENJE!** Za osobe s poremećajem cirkulacije glave i vrata, preporučujemo da se posavjetuju s fizijatrom prije izvođenja vježbi za vrat!

# DEEP RELIEF®

TREKUTNO SMANJUJE BOL  
I DJELUJE SATIMA



- bolovi u zglobovima
- bolovi u mišićima
- sportske ozljede
- bolovi u leđima
- reumatski bolovi

**Način uporabe:** gel nanijeti na bolno mjesto i umasirati dok se potpuno ne upije. Prije upotrebe pažljivo pročitati uputu o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.

# VJEŽBE ZA SLABINSKI DIO KRALJEŽNICE

U početku vježbe treba izvoditi 3-5 puta i postupno povećavati broj ponavljanja za 1 put, dok ne dođete do 10 ponavljanja. Možete ponoviti više ciklusa s međupauzama. Svaki položaj zadržite 3 sekunde i zatim odmorite 5 sekundi. Prilikom izvođenja pokreta udahnite na nos, a kod opuštanja izdahnite na usta.

**Vježbe započinjete iz početnog položaja - ležeći na leđima s nogama savnutim u koljenima i kukovima.**



1

Ruke ispružite iznad glave, ali ne do kraja, tako da se križa ne odižu od podloge.



2

Podignite glavu i ramena od podloge. Prstima dotaknite koljena, zategnite stopala i pritisnite križa u podlogu. Zadržite i vratite u početni položaj.



3

Privucite nogu pod pravim kutom prema prsima, a suprotnom rukom pritišćite nogu od sebe, bez pomaka noge. Stopalo zategnite. Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite isto sa suprotnom rukom i nogom.



4

Privucite nogu prsima, obuhvatite je rukama i zategnite stopalo. Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite isto sa suprotnom nogom.



5

Isprepletite prste na zatiljku i pokušajte spojiti lakat sa suprotnim koljenom. Zategnite stopalo i pogled usmjerite prema laktu koji je na podlozi. Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite sa suprotnom rukom i nogom.



6

Laktove stavite u visini ramena pod pravim kutom na podlogu, a savijene noge istegnute u jednu, i zatim u drugu stranu. Pazite da Vam se ramena ne odižu od podloge.

Vježbe započinjete iz početnog položaja - ležeći na trbuhu (jastučić stavite pod trbuh). Stisnete pete o petu i stisnete stražnjice, kao da želite potisnuti pupak prema kralježnici. Ruke su ispružene iznad glave.



7

Istegnute obje ruke i noge po podlozi, zadržite i vratite u početni položaj.



8

Istovremeno podižite jednu ruku i suprotnu nogu. Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite isto sa suprotnom rukom i nogom.

## DEEP RELIEF®

TRENTUNTO SMANJUJE BOL  
I DJELUJE SATIMA



- bolovi u zglobovima
- bolovi u mišićima
- sportske ozljede
- bolovi u leđima
- reumatski bolovi

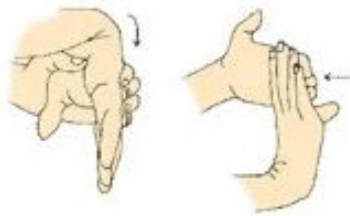
**Način uporabe:** gel nanijeti na bolno mjesto i umasirati dok se potpuno ne upije. Prije upotrebe pažljivo pročitati uputu o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.

[www.oktal-pharma.hr](http://www.oktal-pharma.hr)

# VJEŽBE ISTEZANJA



Istezanje grudnih mišića



Istezanje ručnog zgloba



Istezanje trapezijusa



Stojeće istežanje zadnje lože



Istezanje kvadricepsa



Stojeće istežanje lista



Istezanje fleksora (kuk)



Istezanje glutesa (piriformis)



Istezanje aduktora



Trunk rotation



Double knee to chest  
(Istežanje donjih leđa,  
zadnje lože i gluteusa)

Poznato je da tjelesna neaktivnost povećava rizik obolijevanja od srčanih bolesti, malignih bolesti, moždanog udara, hipertenzije i dijabetesa, a izrazito loše djeluje i na psihičko zdravlje osoba. Podatak koji nas zabrinjava je taj što su i djeca u Hrvatskoj sve više tjelesno neaktivna. Istraživanje o tjelesnoj aktivnosti djece u prvom razredu osnovne škole pokazuje da 19,3% dječaka i 19,3% djevojčica dulje od dva sata na dan gleda televiziju dok istodobno između 12% i 18% učenika, više od dva sata na dan provodi vrijeme igrajući „igrice“ na računalo. 61,3% dječaka i 57,4% djevojčica, jednom ili manje tjedno vozi bicikl (u trajanju 30 minuta ili više). 19,1% dječaka i 28,9% djevojčica bavi se šetanjem ili trčanjem jednom (ili manje) u tjedan dana (Nacionalno istraživanje: Jureša, V., Musil V., Petrović D.).

Važno je redovito bavljenje tjelesnom aktivnosti no, važno je i znati da postoje njene tri sastavnice – aerobna tjelesna aktivnost, vježbe snage te trening fleksibilnosti, što pomaže svakoj osobi odabrati prave vježbe, njihov intenzitet i učestalost.

## AEROBNA TJELESNA AKTIVNOST

To je bilo koja vrsta tjelesne aktivnosti koja ubrzava rad srca i disanje, omogućuje pravilan rad svih organa, bolju izmjenu i iskorištavanje hranjivih tvari, a osobito kisika koji se tada prenosi u sve dijelove tijela.

Sportovi kojima ostvarujemo aerobnu tjelesnu aktivnost su plivanje, košarka, nogomet, rukomet, odbojka, hokej, vaterpolo, plivanje, veslanje ili vožnja biciklom, trčanje, plivanje, ples, rolanje, tenis, skijaško trčanje, planinarenje i brzo hodanje.

## TRENING SNAGE

Kada treniramo mišiće, postajemo jači, a ta snaga ostaje duže vrijeme aktivna, ne istroši se tako brzo. Velika je prednost jakih mišića u podupiranju zglobova i sprječavaju ozljeda. Različite su vrste vježbi jačanja različitih mišićnih skupina:

- za jake ruke: odlične su vježbe koje oponašaju veslanje, penjanje, plivanje ili skijanje, odnosno bavljenje navedenim sportovima, kao i sklekovite vježbe u teretani na spravama s utezima;
- za jake noge: dobro je obično trčanje, biciklizam, nogomet, košarka, plivanje, rolanje ili klizanje, preskakanje konopa, penjanje uz stepenice ili jednostavni čučnjevi;
- za trbušne mišiće: odlični su „trbušnjaci“, no veslanje, joga ili pilates su sportovi koji su se pokazali odličnima za trbušne mišiće.

## VJEŽBE FLEKSIBILNOSTI

Jačanje srca i drugih mišića nije jedini važan cilj bavljenja tjelesnom aktivnosti. Tjelesna aktivnost također pomaže tijelu održati gipkost, što znači da se mišići i zglobovi mogu lako rastegnuti i saviti. Ljudi koji su gipki manje se brinu o problemima s mišićima te uganućima. Biti što gipkiji može pomoći u poboljšanju sportske izvedbe, poput plesa ili borilačkih sportova

koji zahtijevaju veliku fleksibilnost, ali i u drugim sportovima, kao što su nogomet, košarka ili odbojka.

- Sport i aktivnosti koje potiču fleksibilnost su različite borilačke vještine poput karatea, te balet, gimnastika, pilates, joga. Istezanje nakon treninga također može mnogo pomoći poboljšati razinu fleksibilnosti.

Promocija tjelesne aktivnosti jedan je od najvažnijih javnozdravstvenih zadataka 21. stoljeća. Većina aktivnosti dostupna je svima nama, možemo ju provoditi kod kuće, u parku ili organizirano pod kontrolom stručnih osoba. Prije nego što osobu uputimo u provođenje tjelesne aktivnosti važno je osobu savjetovati i dati joj konkretne preporuke za provođenjem tjelesne aktivnosti u skladu s pojedinim stanjima i bolestima.

Pri odabiru odgovarajuće vrste sporta ili aktivnosti, dobro je razmisliti o svojoj osobnosti. Želite li raditi sami, volite li grupne sportove, je li vam važno da imate svoj vlastiti raspored ili da ovisite o dogovorima s grupom?

Važno je i razmisliti o troškovima koji se razlikuju ovisno o sportu te o tome koliko vremena možete odvojiti za odabrani sport ili aktivnost. Postoje različita sportska udruženja gdje bavljenje sportom ne mora biti financijski preskupo i tako nedostupno, a postoje i organizirane aktivnosti koje se mogu provoditi u društvenim, općinskim ili gradskim domovima.

Na temelju svega navedenoga – gotovo alarmantnih javnozdravstvenih epidemioloških podataka u Hrvatskoj i neospornih znanstvenih dokaza o javnozdravstvenoj vrijednosti tjelesne aktivnosti, hitno se postavlja neodgodiv zahtjev za izradom i prihvaćanjem odgovarajuće strategije i Nacionalnoga plana promicanja zdravlja.

doc.dr.sc.Melita Uremović, prim.dr.med.  
specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije  
Hrvatsko katoličko sveučilište, Studij sestrinstva  
melita.uremovic@unicath.hr

Ako imate pitanja ili osjećate da bi vam dobro došla psihološka potpora možete se javiti na e-mail: [lovorka@centar-sirius.hr](mailto:lovorka@centar-sirius.hr)



Program "Psihološka pomoć onkološkim bolesnicima" zajednički je program Centra za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje - Sirius i Hrvatske lige protiv raka.

**Projekt je financiran od strane Ministarstva zdravstva**