



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Fizička aktivnost i zdravlje

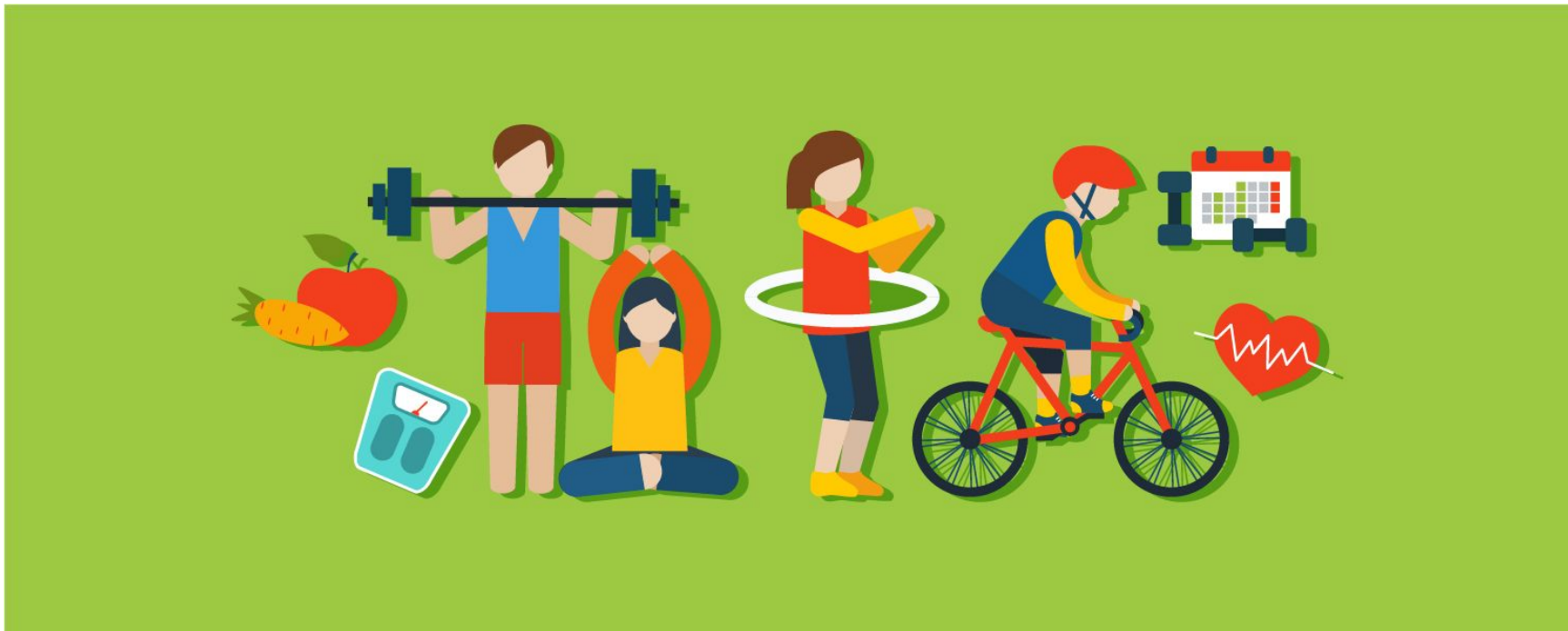


Pictograms: ARASAAC (<http://www.arasaac.org/>)

Što je fizička aktivnost?



Svaka aktivnost koju tijelo obavlja na planiran način s ciljem održavanja ili poboljšanja tjelesne kondicije.



Tko može izvoditi tjelovježbu?



• SVATKO



Koliko dugo?

- **3** dana u tjednu
- **1 sat** tjelovježbe
- **Umjereno**



10 min zagrijavanja
35 min vježbanja
15 min relaksacije/
istezanja

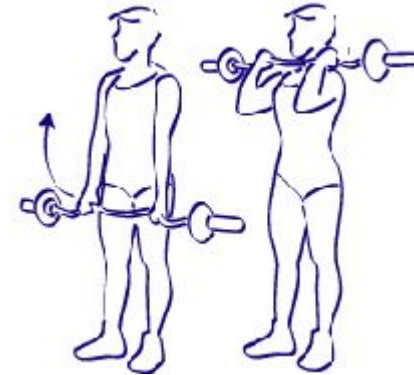
PRIJE NEGO KRENETE...

- UPOZNATI PRIKLADNE VJEŽBE ZA SITUACIJU.
 - Uzmite u obzir sve faktore: godine, prošla iskustva, težinu, kardiopulmonalni status, motivaciju.
 - Proći kroz prethodnu medicinsku evaluaciju.



Pretilost

- Plivanje, hodanje, trčanje, bicikliranje, plesanje: 20-60 minuta + vježbe s opterećenjem



- Umjeren napor



Iscrpljen, umoran



Preporuke za pretilost



- ✓ Piti puno vode.
- ✓ Šetnja do odredišta.
- ✓ Hodati uz i niz stepenice.



- ✗ Ne vježbati nakon obroka.
- ✗ Ne pušiti.

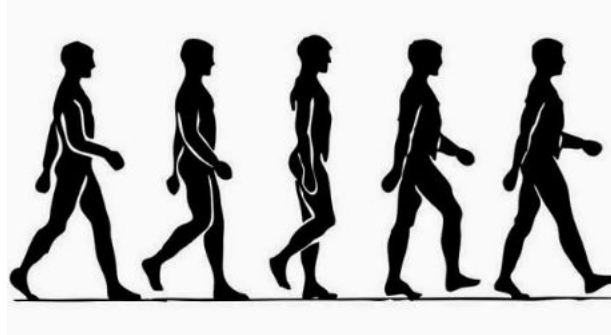
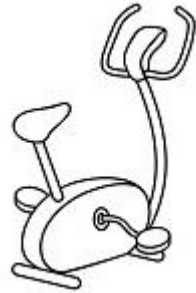


- ✗ Nemojte se uspoređivati s drugima, polako nadilazite svoje sposobnosti.

Dijabetes



Hodanje, trčanje, plivanje, plesanje, sobni bicikl... 30- 50 minuta.



Ne praktikirajte kontaktne sportove.



Dijabetes - preporuke



- MINIMUM 3-4 DANA ZA VJEŽBANJE.
- Eliminirati konzumaciju alkohola.
- Obratite posebnu pozornost na raspored obroka i INZULIN.



HIPERTENZIJA



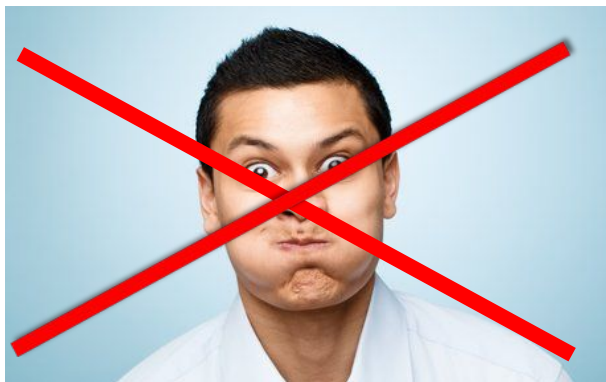
- Hodanje, trčanje, plivanje, bicikliranje: 20-60 minuta + vježbe s malim opterećenjima



Hipertenzija savjeti



Ne zadržavati dah.



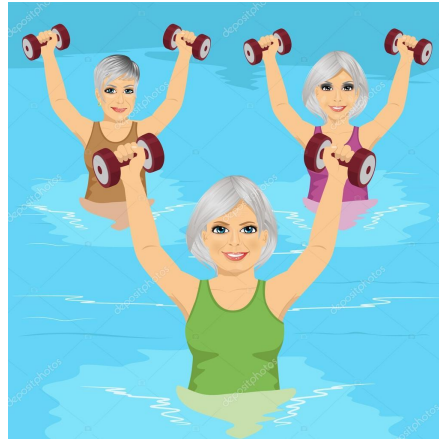
Konzumirajte MALO SOLI.



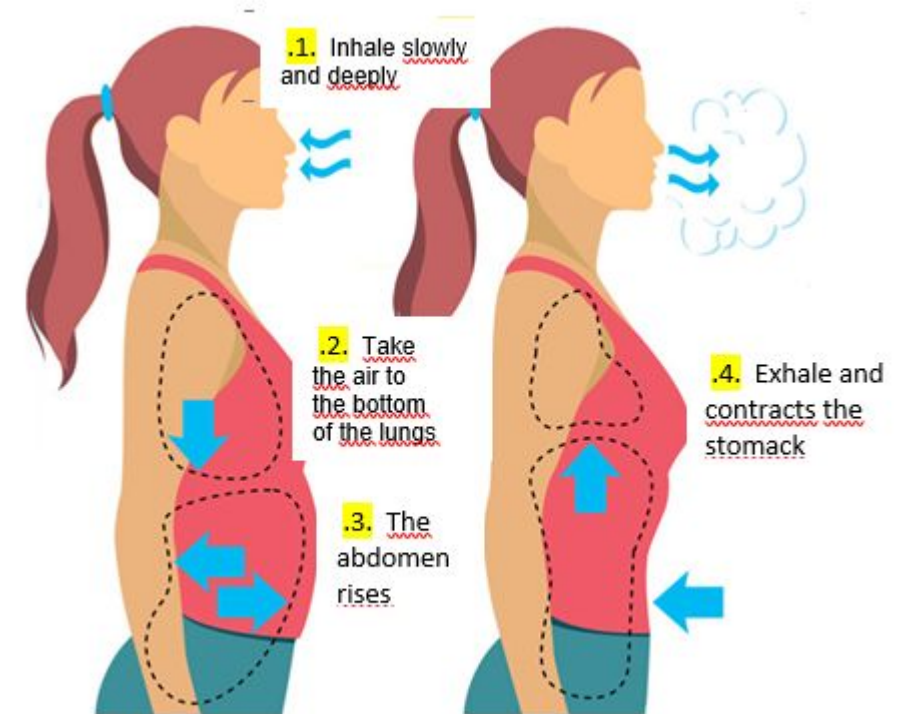
Kronična opstruktivna plućna bolest (KOPB)



- Hodanje, bicikliranje, hodanje uz i niz stepenice, plivanje/vježbe u vodi.



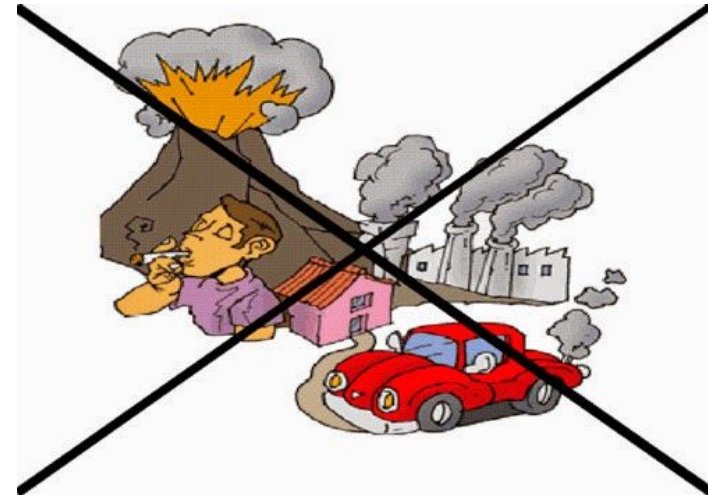
- Vježbe dijafragmalnog disanja.
- **3-5 dana na tjedan.**



SAVJETI ZA ASTMU



- Kako bi se prevenirali napadi astme:
 - Bolje plivati/vježbati u bazenu nego hodati ili biciklirati
 - Izbjegavati hladnoću ili zagađeni i suhi zrak
 - Uzeti odmore
 - IMATI INHALATOR U BLIZINI



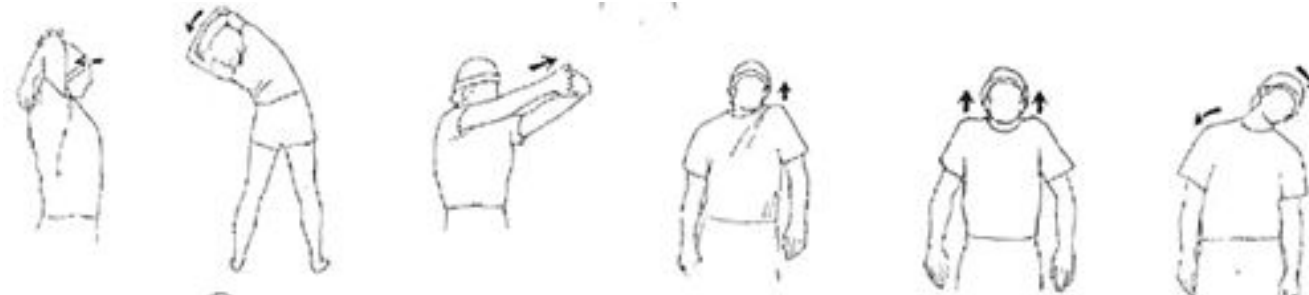
Reumatoidni artritis



- Hodanje, bicikliranje ili plivanje



- Istezanje/pokretljivost



- Ne preporučujemo: trčanje ili skakanje zbog velikog opterećenja na zglobove

