

Stručni rad

UTJECAJ VJEŽBANJA NA ZDRAVLJE

Medicinska sestra

Anita Herceg

Lipanj 2021.



**BUDIMO
ZAJEDNO**

Bjelovarsko-bilogorska županija,
Varaždinska županija i Zagrebačka županija

SADRŽAJ

UTJECAJ VJEŽBANJA NA ZDRAVLJE.....	1
SADRŽAJ.....	2
POVIJEST TJELESNOG VJEŽBANJA.....	3
ZDRAVLJE I KAKO OSTATI ZDRAV.....	7
KINEZILOGIJA.....	8
KAKO SE POKRENUTI ?.....	11
PREPORUKE VJEŽBI.....	12
1. ZAGRIJAVANJE.....	12
2. KONDICIJSKI DIO.....	13
3. VJEŽBE SNAGE.....	13
4. OPUŠTANJE.....	15
5. PRAVILNA PREHRANA.....	15
PRIJE VJEŽBANJA.....	15
NAKON VJEŽBANJA.....	16
U DANIMA KADA SE NE TRENIRA.....	16

POVIJEST TJELESNOG VJEŽBANJA

Fitness industrija koju danas poznajemo je relativno moderan izum. Nastala je negdje u 70-ima, ali tjelovježba svoje korijene vuče daleko prije toga, u vremenima kada je ljudi nisu shvaćali kao trening nego način života. Prije nekoliko tisuća godina ljudi nisu imali sprave i teretane koje mi danas poznajemo, a bili su u boljoj formi nego većina današnje populacije.

Od samih početaka ljudske rase do oko 10 000 godina prije Krista ljudima je jedan od glavnih razloga tjelesne aktivnosti bilo preživljavanje. Dok se nismo nalazili na vrhu hranidbenog lanca tjelesni razvitak se razvijao prirodnim putem koji je bio uvjetovan okolinom. Preživljavanje u surovoj okolini koja ih je okruživala ovisilo je o učenju i usavršavanju raznih kretnih struktura kao što su: trčanje, skakanje, hodanje, bacanje, nošenje, balansiranje, dizanje, hvatanje, pejanje i borba.

Tadašnji čovjek nije imao najmodernije sprave, utege ili programe za trening koji se mogu pronaći na internetu. Njegov tjelesni razvoj ovisio je o životnim potrebama, instinktima i učenjem kretnih struktura koje su osiguravale preživljavanje. Dan danas postoje plemena koja žive istim stilom života. Umjesto zgibovima, snagu mišića leđa razvijaju penjanjem, a aerobne sposobnosti umjesto na traci, trčanjem i do nekoliko kilometara do pitke vode.

Tokom **Neolitika** (mlađeg kamenog doba) događa se prekretnica. Čovjek počinje razvijati zemljoradničku i stočarsku privredu, pojavljuju se stalna ruralna naselja što vodi do prijelaza na sjedilački način života. Prelazak na sjedilački način života donio je velike promjene u tjelesnim aktivnostima. Preživljavanje je sada ovisilo o radu oko stoke i na farmama, kretnje strukture kao što su trčanje, puzanje, penjanje i skakanje se ne primjenjuju.

Stari vijek (3500 pr. Kr. – 5. stoljeće) obilježio je razvoj civilizacija kao što su Drevna Mezopotamija, Drevni Egipat, Drevna Kina, Drevna Indija, Drevna Grčka i Rim. Sve te civilizacije su od mladih dana svoju djecu pripremale na težak tjelesni rad, ali za razliku od čovjeka u kamenom dobu razlog nije bio rad u poljima već pripreme za rat. Trening u vojne svrhe upotrebljava puno kretnih struktura nekoć potrebnih za preživljavanje u divljini, ali ti pokreti sada imaju drugi cilj, borbu. Vježbalo se trčanje i hodanje po raznim podlogama, skakanje, penjanje, podizanje teških objekata, nošenje, bacanje i hvatanje, borba s i bez oružja. Sposobnost podizanja i nošenja teških objekata prije je značila bolji rad na farmi i sa stokom, dok u ratu to znači moguće spašavanje ranjenika i bolje baratanje oružjem i štitovima.

Naprednije civilizacije su cijenile i tadašnji sport. Postoje bilješke o sportskim natjecanjima još iz Drevnog Egipta, te naravno Grci koji su imali velik broj igara posvećenim božanstvima koje su bile preteča olimpijskim igrama. Prvo natjecanje u tim igrama je bila utrka, a kasnije je uveden i borilački sport: hrvanje, šakanje (boks) i pankacion (kombinacija oboje, slično današnjem UFCu). Osim vojničkih treninga i sporta, Grci i Rimljani su iznimno cijenili tjelesnu ljepotu i snagu. Prihvatili su tjelesni trening kao društveni standard i dio odgoja i razvoja pojedinca.

Srednji vijek (5.-15. stoljeće) bio je kaotično razdoblje ljudske povijesti. Obilježen usponima i padovima carstva i kraljevstva, napadima barbara, kugom i raznim bolestima. Učenje Kršćanstva je raširilo ideju o važnosti pripreme za život poslije smrti. Na tijelo se gledalo kao ovozemaljsko, grešno. Pažnja se posvećuje duhovnom, čovjekovoj duši. Edukacija je bila usko vezana i diktirana Crkvom, usmjerena na intelektualni razvoj, dok se tjelesni razvoj ignorirao.

Tokom feudalizma tjelesnim treningom bavili su se samo pripadnici dobrostojećih obitelji i plaćenici u svrhu vojne službe. Sama tjelovježba u njih je bila slična onoj u Drevnoj Grčkoj. Ostatak populacije su bili uglavnom seljaci koji su živjeli na posjedima bogatijih, njihova "tjelovježba" bio je težak rad.

Moderno doba vježbanja započinje sedamdesetih godina prošlog stoljeća, gdje su se najviše isticala etape hula hopa, inovativne sprave poput vibrirajućih pojaseva koji su mnogo obećavali uz minimalno uloženi napor i trud. Zatim koturaljke postaju vrlo popularan rekvizit za dobivanje vitkije linije, kao i nordijske sprave za trčanje sve dok se devedesetih nije pojavila svjetski poznata Jane Fonda. U isto vrijeme Ab roller je bio neizostavni rekvizit svakog kućanstva dok u dvorana primjećuje se porast grupnog treninga poput Tae Bo, aerobic, zumba. Poslije 2010.godine porast treniranja primjećuje se u teretanama kao klasični trening utezima u svrhu učvršćivanja cijelog tijela. U najnovije vrijeme imamo doba smirivanja kada se ljudi malo više okreću načinima vježbanja kojima će prvenstveno pokušati poboljšati svoje zdravlje, a ne samo liniju. Meditacije, joga i wellness tretmani pariraju uz bok vježbama snage.





ZDRAVLJE I KAKO OSTATI ZDRAV

Zdravlje je u većini slučajeva jedno individualno iskustvo vlastitog psihofizičkog stanja, te se često ne može testirati, dijagnosticirati, kalkulirati, izmjeriti ili izvagati. Poznata je činjenica da se ljudi po životno opasnim (smrtonosnim) bolestima ponekad subjektivno osjećaju potpuno zdravo, dok se ljudi bez ikakve mjerljive bolesti jednostavno ne osjećaju dobro! Zato i jest najbolja, poznata definicija Svjetske Zdravstvene Organizacije (SZO), koja zdravlje opisuje kao jedno “psihičko, fizičko i socijalno blagostanje, a ne samo puka odsutnost bolesti ili slabosti.”

Vježba je svaka tjelesna aktivnost koja poboljšava ili održava tjelesnu spremnost i sveukupno zdravlje.

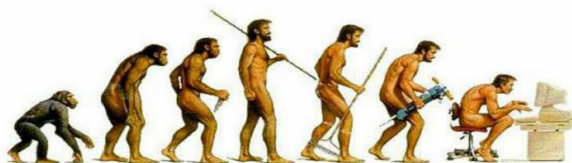
Izvodi se za različite razloge, za poticanje rasta i poboljšanje snage, sprečavanje starenja, razvoj mišića i kardiovaskularnog sustava, usavršavanje atletskih vještina, mršavljenje ili održavanje, poboljšanje zdravlja i također za uživanje. Mnogi se pojedinci odluče vježbati na otvorenom gdje se mogu okupljati u grupe, družiti se i poboljšavati dobrobit.

Što se tiče zdravstvenih dobrobiti, količina preporučenih tjelesnih aktivnosti ovisi o cilju, vrsti vježbanja i dobi osobe. Čak i manja količina vježbanja zdravija je od neaktivnosti.

Danas se svi nedovoljno kreću bez obzira na spoznaju da tjelesne aktivnosti utječu na unaprjeđenje zdravlja, jačaju organizam, utječu na tjelesni razvoj, na razvoj osobina i vještina te uz to utječu i na raspoloženje. Osobe koje se bave bilo kojom vrstom tjelesne aktivnosti bolje pamte i uče. Cilj tjelovježbe je unaprjeđenje i održavanje zdravlja ljudi, Tjelesnim vježbanjem unaprjeđuju se procesi i razvijaju pojedini organi pa se smanjuje rizik od bolesti. Aktiviraju se svi sustavi organizma, a posebno mišićni, krvožilni i dišni sustav. Nekretanje dovodi do poremećaja i različitih funkcionalnih promjena poput promjena aerobnog kapaciteta, promjene u ravnoteži i hodu, gubitka mišićne mase, jakosti i snage.

Ljudsko tijelo građeno je za kretanje, a pod utjecajem redovite tjelesne aktivnosti ljudski organizam doživljava morfološke i funkcionalne promjene koje sprječavaju pojavu određenih bolesti. Bolesti ne nastaju slučajno i svaki čovjek može sam utjecati na svoje zdravlje, kondiciju, radnu sposobnost, duševno zadovoljstvo i dužinu života. Ljudi pasivno provode vrijeme uz televiziju, igrice ili druge tehnologijske uređaje koji su im dostupni. Ukoliko se čovjek nedovoljno kreće dolazi do pojave pretilosti.

ČOVJEKOV EVOLUCIJSKI PUT



KINEZILOGIJA

Kineziologija dolazi od grčke riječi *κίνησις* (kretanje, pokret) i *λόγος* (zakonitost, znanost), pa prema tome etimološki kineziologija znači znanost o kretanju. Danas kineziologiju definiramo kao znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice djelovanja tih procesa na ljudski organizam što svakako unapređuje zdravlje.

Glavni cilj kineziologije je kretanjama poboljšati i unaprijediti čovjekovo zdravlje i život. Zadaća je formirati naviku za učestalim kretanjem i vježbanjem, potrebu za zdravom prehranom, formirati higijenske navike te zdrav ritam životnih aktivnosti. Tjelesno vježbanje treba imati za cilj unaprjeđenje zdravlja ljudi, održavanje razine antropološkog statusa i radne sposobnosti te razvoj ljudskih sposobnosti i osobina dovesti do maksimuma kako bi se postizali što bolji rezultati.

Fizičke vježbe obično se grupiraju u tri vrste, zavisno o ukupnom učinku koji imaju na ljudsko tijelo.

- aerobna vježba je svaka tjelesna aktivnost koja koristi velike mišićne skupine i uzrokuje da tijelo koristi više kisika nego za vrijeme odmora. Cilj aerobnih vježbi je povećati kardiovaskularnu izdržljivost . Primjeri aerobnih vježbi uključuju trčanje , biciklizam , plivanje , brzo hodanje , preskakanje užeta , veslanje , planinarenje , ples, igranje tenisa , kontinuirani trening i trčanje na velike daljine .

- anaerobna vježba je svaka ona koja uključuje snagu i trening otpora, može učvrstiti, ojačati i povećati mišićnu masu, kao i poboljšati gustoću kostiju, ravnotežu i koordinaciju . Primjeri vježbi snage su sklekovi , iskoraci , čučnjevi, bench press. Anaerobne vježbe uključuju i trening s utezima , funkcionalni trening , ekscentrični trening , intervalni trening , sprint i intervalni trening visokog intenziteta koji povećava kratkotrajnu snagu mišića.

- vježbe fleksibilnosti istežu i proizvode mišiće . Aktivnosti poput istezanja pomažu poboljšati fleksibilnost zglobova i održavaju mišiće udova. Cilj je poboljšati opseg pokreta što može smanjiti vjerojatnost ozljeda.

Vrste vježbanja također se mogu mogu klasificirati kao dinamičke ili statične.

Dinamične vježbe, poput mirnog trčanja, imaju tendenciju stvaranja snižavanja dijastoličkog krvnog tlaka tijekom vježbanja, zbog poboljšanog protoka krvi. Suprotno tome, statička vježba (kao što je dizanje utega) može uzrokovati da se sistolički tlak znatno poveća, premda privremeno, tijekom izvođenja.

Kalistenika je naziv za vježbe koje se sastoje od raznih čistih motoričkih pokreta kao što su trčanje, stajanje, hvatanje, guranje, skakanje i slično. Često se izvode ritmički i bez puno opreme te su to, u suštini, vježbe s vlastitom tjelesnom težinom. One su namijenjene za povećanje tjelesne snage, fleksibilnosti i sveukupnu kondiciju kroz pokrete kao što su guranje ili povlačenje samog sebe, savijanje, skakanje ili ljuljanje, koristeći samo vlastitu tjelesnu težinu. Vježbe se često izvode zajedno s rastezanjem. Energичno i raznoliko bavljenje kalistenikom ima velike prednosti za rast mišića i može pridonijeti aerobnoj kondiciji, uz poboljšanje psihomotornih vještina poput ravnoteže, agilnosti i koordinacije.

Sportske momčadi i vojne postrojbe često izvode grupne vježbe koje se zasnivaju na kalistenici kao dio sinkroniziranog fizičkog treninga za povećanje discipline i grupne kohezije. Kalistenika i vježbe s vlastitom tjelesnom težinom cijelu ljudsku povijest bili su primarni način vježbanja i održavanja kondicije, sve do kraja 19. i početka 20. stoljeća kada su se počele pojavljivati teretane, utezi i razne sprave za vježbanje. Tada kalistenika

gubi svoj utjecaj, a početkom 21. stoljeća ponovno se vraća kao jedan od primarnih načina vježbanja.

Koji su pozitivni učinci vježbanja na ljudsko zdravlje?

Vježbom popravljate svoje zdravlje i čuvate organizam od niza bolesti i poremećaja:

- stresa
- osteoporoze
- križobolje
- povećanog krvnog tlaka
- povećanog kolesterola
- povećanog šećera u krvi
- pretilosti
- karcinoma
- očuvanje mentalnog zdravlja i zdravlja mozga
- očuvanje krvožilnog sustava

U borbi protiv **stresa**, vježbanje pomaže kao način izbacivanja negativne energije iz organizma. Vježbanje smanjuje nivo „hormona stresa“ – kortizola, a povećava nivo endorfina – hormona zaslužnog za osjećaj sreće i prirodne energije. Vježbanje odvlači pažnju od izvora stresa. Istraživači potvrđuju da redovito vježbanje smanjuje osjetljivost na stres, ali i olakšava borbu s već postojećim stresom. Također, tjelesnom aktivnošću razvijaju se pozitivne osobine kao što su odlučnost, smjelost, prisebnost, upornost, discipliniranost, odgovornost, skromnost, optimizam, solidarnost, pravednost i spremnost na timski rad, što su osobine koje su poželjne i korisne pri svladavanju svakodnevnih poslovnih i životnih zapreka te snalaženju u stresnim situacijama. Tjelesnom aktivnošću povećava se tjelesna snaga i izdržljivost, popravljaju loše držanje, smanjuje prekomjerna tjelesna masa te stvara bolje mišljenje o samome sebi, što povećava percepciju vlastitih mogućnosti i sposobnosti, a samim time dolazi do rasta samopouzdanja i osjećaja samoeфикаsnosti što smanjuje osjećaj anksioznosti i podložnost stresu. Također tjelesna aktivnost može pomoći ljudima s anksioznim teškoćama da razviju toleranciju na spomenute tjelesne reakcije i tako smanje vjerojatnost pojave pojačane anksioznosti. U suvremenom načinu života pojedinac je izložen sve većim zahtjevima a time i stresu. Kao odgovor na to razvijeni su programi nošenja i upravljanja stresom. Učinkovitost tjelesne aktivnosti prepoznata je kao važan dio tih programa i jedan je od osnovnih principa na kojima se ti programi temelje.

Tjelesna aktivnost smanjuje simptome **križobolje** s kojom se suočava čak 80% ljudi. Neaktivnost pojačava osjećaj boli, mišićne napetosti i ukočenosti križne i lumbalne regije leđa.

Tjelesna aktivnosti utječe na **zdravlje mozga** putem različitih i kompleksnih mehanizama te tako ima pozitivne učinke na naše kognitivno funkcioniranje. Kognitivne funkcije uključuju različita područja – pažnju, pamćenje, učenje, jezik, percepciju, donošenje odluka i rješavanje problema. Vježbanje potiče obnavljanje stanica mozga te ljudi koji se aktivno bave sportom dokazano duže žive.

Redovita fizička aktivnost produljuje **seksualnu funkciju** kod oba spola. Naime, mišićna snaga i tonus, izdržljivost i tjelesna forma te srčana funkcija izrazito pozitivno utječu na spolnu moć i kod muškaraca i kod žena.

Manjak fizičke aktivnosti jedan je od najčešćih faktora rizika od srčanih oboljenja. Vježbanje jača srce, a samo zdravo srce može lakše pumpati krv kroz organizam. Vježbanje pozitivno utječe na **visok krvni tlak** i smanjuje opasnost od **srčanog udara**.

Vježbanje pozitivno utječe na omjer HDL **kolesterola** (dobrog kolesterola) naspram LDL kolesterola (lošeg kolesterola) i triglicerida. Na taj način redovito vježbanje utječe na regulaciju **tjelesne težine**. Veći broj potrošenih kalorija, od onih unesenih hranom dovodi do gubljenja viška kilograma. Također, vježbanje ubrzava metabolizam što utječe na usporavanje taloženja masnih naslaga. Bavljenje sportom povećava mišićnu masu i smanjuje masno tkivo.

Finska studija o prevenciji dijabetesa pokazuje da umjerena fizička aktivnost i uravnotežena prehrana smanjuju opasnost od razvoja **šećerne bolesti** čak za 50-60%.

Aktivno bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti zdravo je za ljudske kosti. Sport usporava **osteoporozu** i propadanje kostiju koji su usko povezani sa starenjem.

Ukoliko patite od **nesanice**, vježbanje će vam pomoći u borbi protiv neprospavanih noći. Prirodno povećanje tjelesne temperature u periodu od čak 5-6 sati nakon vježbanja olakšat će vam spavanje.

„U zdravom tijelu zdrav duh“, stara narodna poslovice kojom se podsjećamo dobrobiti koju tjelesna aktivnost može imati za našu duhovnu dobrobit odnosno jačanje našeg duha. Za mnoge duhovnost je poveznica s religijom i religioznošću, međutim ona nije isto što i religioznost, iako se ta dva pojma često izjednačavaju. Prema nekim autorima duhovnost se smatra temeljnim pogledom na naše postojanje, životnom snagom/silom koja omogućuje da vidimo i uživamo u stvarima u životu i pomaže nam u situacijama životnih izazova. Duhovna je dobrobit značajan aspekt opće dobrobiti i zaštitni čimbenik u očuvanju mentalnog zdravlja.

Kako povećati našu duhovnu dobrobit i na koji način u tome može pomoći tjelesna aktivnost? Pozitivna povezanost je tako u više navrata pronađena između duhovne dobrobiti i aktivnosti na otvorenom koja zapravo najčešće podrazumijeva određeno kretanje. Pritom je duhovna dobrobit povezana s aktivnostima koje izbjegavaju podražaj – zadovoljenje potrebe da se izbjegnju socijalni kontakti, traženje samoće u smirujućem okruženju ili, za druge, traženje odmora i opuštanja. Duhovnoj dobrobiti između ostalog

doprinosi ravnoteža koju te aktivnosti pružaju, kontakt s prirodom ako se odvijaju u prirodi. Također, doprinose tiha i usamljena mjesta, koja omogućuju kontakt sa sobom i okolinom i svjesnu prisutnost u trenutku, sada i ovdje. Kada je tijelo zaposleno naš um se može odmoriti i slobodno kreativno razmišljati ili nam omogućiti da budemo u kontaktu sa sobom ili drugima, što je važan čimbenik u zaštiti mentalnog zdravlja.

KAKO SE POKRENUTI ?

Nikad nije kasno! Već danas možete početi raditi na sebi i svom zdravlju, jer sve što uložimo danas vratit će nam se već sutradan. Često na neke nove odluke idemo od “prvog” ili od “ ponedjeljka”. To ne mora biti tako niti tijelo zna koji je dan idealan za započeti s vježbanjem i nekim novim zdravim odlukama. Stoga treba odmah prestati s traženjem izgovora, jer tko hoće nađe načina. Mogućnosti su razne od individualnog vježbanja do grupnih treninga. Za početak bitna je dobra volja, realan cilj i vrijeme za sebe. Često ljudima glavni izgovor je nedostatak vremena u sve užurbanijem tempu koji nam nameću obaveze i društvo. Ali ako shvatimo da nam treba samo pola sata dnevno da bi se osjećali bolje i poboljšali svoje zdravlje, zar to nije dovoljan razlog da si kažemo da smo si na prvom mjestu i sebi moramo biti najvažniji.

Krenite polako: kako da krenem trenirati, a da ne dobijem upalu mišića i da me ništa ne boli, jedno je od najčešćih pitanja koje često postavljaju vježbači početnici. Ukoliko i nakon barem minimalnog sportskog napora (posebno nakon prvog treninga) ne osjećamo “posljedice” vježbanja, onda ne možemo očekivati ni efekte. Potrebno je samo pravilno dozirati opterećenje, a ono je individualno. Bitno je dobro razgibavanje prije početka treninga, lagane vježbe statičke snage, dakle izdržaji svih tipova, te kardio vježbe. Ali ne pretjerujte odmah u startu da vam se ne upale tetive, pa ćete vrlo brzo odustati od idućeg treninga. Za početak je dovoljno 20 minuta, a vrijeme postepeno produžite.

Kombinirajte treninge: teretana može biti zamorno dosadna ako samo bezglavo hodate od sprave do sprave bez ikakvog plana ili programa ili besciljno okrećete pedale na biciklu. Također, većina muškaraca se slijepo drži teretane, dižu utege i pumpaju mišiće dok se nježnij spol radije odlučuje za odlazak na grupne treninge (aerobik, step aerobik, trbušni ples, latino plesove, salsu....) što je pogrešno. Niti jedan od programa nije definiran prema spolu, stoga zablude o “ženskim” i “muškim” treninzima zaboravite. Izazovite sami sebe i kombinirajte treninge. Raznovrsnost je jedan od prvih preduvjeta da već nakon nekoliko odlazaka u sportski centar nećete odustati.

Preskupe članarine: ne morate trošiti mnogo novaca samo da biste se motivirali u stilu platilo sam pa moram ići. Naravno ukoliko volite grupne treninge ili želite osobnog trenera dapače, no i bez mnogo novaca može se kvalitetno i vrlo efikasno vježbati. Ono najvažnije što vam iziskuje novac je kvalitetna obuća i odjeća u kojoj se osjećate udobno.

Širenje kontakata i zabava: na prvu zvuči paradoksalno, no kada vježbate često upoznajete nove ljude koji su tu sa istim ciljem kao i vi, možete biti podrška jedni drugima, motivacija, razmjenjuju se iskustva, a na kraju krajeva uvijek bude i zabavno. Sami odaberite aktivnost koja vam se sviđa i koju možete redovno raditi. Ako možete, uključite u aktivnost i obitelj ili prijatelje jer će vam lakše biti zajedno, a i jedni ćete druge motivirati. I imajte na umu: što god da radite, bolje je nego da ne radite ništa.

Postavite si ciljeve: zapišite ih i radite na tome da ih ostvarite. Pokušajte biti realni, i sami znate da ne možete promijeniti način života i svoje navike u tjedan dana, zato nađite par malih promjena poput eliminacije količine sokova koje konzumirate, keksa, bombona, čipsa i slično, te ako još ne vježbate, dodajte šetnju, ili lagano trčanje. Postepeno ćete svladati te ciljeve i dodati druge te tako napredovati.

PREPORUKE VJEŽBI

1. ZAGRIJAVANJE

Zagrijavanje je najvažniji i obavezni dio svakog vježbanja, jer omogućuje mišićima da daju svoj maksimum, sprečava mogućnost ozljeda i upale mišića.

Pod zagrijavanjem, općenito, smatramo ritmičke pokrete cijelog tijela čija je svrha:

- ubrzavanje cirkulacije – poboljšana opskrba mišića krvlju
- postupno povećavanje tjelesne temperature
- stimuliranje rada srca i pluća
- psihološka priprema za vježbanje
- prevencija ozljeda zglobova i mišića

Vježbe zagrijavanja uključuju:

- vožnju bicikla u mjestu
- žustro, brzo hodanje ili lagano trčanje na za to predviđenoj spravi
- korištenje stroja za veslanje
- penjanje i spuštanje stubama
- trčanje u mjestu
- poskakivanje uz muziku
- stepere

Zagrijavanje bi trebalo trajati između osam i dvanaest minuta. Trajanje zagrijavanja može ovisiti o klimi – tamo gdje je klima hladnija zagrijavanje bi trebalo trajati dulje nego u područjima s toplijom klimom. Ukoliko ste se dobro zagrijali, trebalo bi vam biti vruće.

Vrat – Započnite sa razgibavanjem vrata. Vrtite glavu 8 puta na jednu, osam puta na drugu stranu. Nagnite je prema lijevom ramenu nekoliko puta, zatim prema drugom. Isto tako naprijed, nazad 8 puta.

Ruke – Vrtite prvo lijevu ruku, 8 puta unaprijed pa isto toliko puta unazad. Ponovite i sa drugom rukom. Istegnite obje ruke iznad glave; prvo jednu, zatim drugu. Zadržite svaku nekoliko sekundi, dok osjetite mišiće kako se istežu.

Noge – Vrtite zdjelicu prvo u jednu stranu, zatim drugu, osjećajući pritom mišiće kako se istežu. Stanite paralelno stopalima, neka vam je razmak u širini ramena pa se sagibajte prema naprijed; prvo ostanite pod kutom od 90 stupnjeva i dobro se istegnite rukama prema naprijed, zatim se spuštajte do poda, istežući se što više možete, ne nužno dotičući pod ili stopala. Polako se vratite gore. Raširite noge što više možete te se gornjim dijelom tijela spuštajte prvo prema jednoj nozi, zatim u sredinu pa prema drugoj nozi. Ponovite deset puta na svaku točku.

2. KONDICIJSKI DIO

Kondicijski dio treninga treba postupno povećavati, kako vrijeme prolazi. Prva kardio vježba vrlo je jednostavna za izvođenje. Sastoji se od skakutanja na mjestu, tako što ćete u jednom skoku istovremeno raširiti noge i ruke podižući iznad glave. Iako se na prvi pogled čini smiješno jednostavnom, za početak probajte skakutati minutu. Nakon 5 dana treninga povećajte na dvije minute. Svakih daljnjih 5 dana vježbanja povećavajte trajanje vježbe za dvije minute dok ne dođete na 6 minuta.

Stanite, paralelno položenih stopala, a ruke sa stisnutim šakama podignite ispred sebe. Trčite na mjestu, a šakama naizmjenice zadajte udarce ispred sebe. Vježbu prvi puta izvodite jednu minutu, zadnjih 15 sekundi noge visoko podižite u koljenima, a udarce rukama ubrzajte. Poput prethodne, nakon 5 treninga povećajte na dvije minute i svakih pet dana povećavajte dok ne dođete do 6 minuta vježbanja.

Ležite na leđa, zdjelicu i noge podignite u položaj „svijeće“ pridržavajući kukove rukama. Nogama u zraku radite pravilne krugove, kao da vozite bicikl. Ovu vježbu izvodite prvih 3 puta po dvije minute, a zatim povećavajte minutu po treningu dok ne dođete do 7 minuta po treningu.

3. VJEŽBE SNAGE

Došli smo do glavnog dijela treninga – vježbi za jačanje određenih skupina mišića, kako bi im dali laganu definiciju te ih pripremili za daljnji, jači trening. Obavite seriju od 15 sklekova.

Ležite na leđa, napravite seriju od 15 sklopki; ležeći na leđima podižete istovremeno trup na kojem su vam prekrižene ruke i bedra, tako da potkoljenice ostanu pod kutom od 90 stupnjeva.



Ležite na leđa, noge ravno ispružene podižite prvo 10 cm od poda, te njima izvodite "škarice", križajući ih 5 puta jednu preko druge. Dignite 30 cm od poda i ne spuštajući ih ponovite. Vratite ih na 10 cm od poda. Ponovite. Spustite noge.
Ponovite 15 sklopki.
Ponovite 15 sklekova.



Ležite na bok, oslanjajući se na ruke. Podižite gornju nogu u zrak, ispruženu i spustite je nazad 25 puta. Ne spuštajući je, ispružite je ispred sebe, da u odnosu na trup bude pod kutom od 90 stupnjeva. Podignite 15 puta. Okrenite se na drugu stranu i ponovite vježbu.

Ležite na leđa, ruku ispruženih paralelno uz tijelo, a noge savijte u koljenima. Podignite stražnjicu da su vam noge savijene u koljenima pod kutom od 90 stupnjeva. Ponovite 25 puta, na kraju, prije nego spustite stražnjicu na pod, zadržite 30 sekundi, čvrsto stisnutih mišića. Ponovite još jednu seriju.

4. OPUŠTANJE

Istegnite se tako da se propnete na prste, a ruke ispružite visoko iznad glave, da osjetite kako vam se isteže svaki mišić. Opustite se i ponovite tri puta. Stanite, ispružite ruke u zrak, duboko udahnite te se sagnite prema naprijed, opuštajući ruke i izdišite.



Lezite na trbuh, ruke ispružite ispred sebe i lagano se oslonite na njih, istežući se u leđima desetak sekundi.

Lezite na leđa, opustite se. Zamislite da se nalazite na predivno pješčanoj plaži, kako vas miluje lagani morski zrak. Osjetite svaki mišić kako se opušta, kako ste ga pokrenuli iz zimskog sna, kako ponovno kroz njega prolazi energija. Ostanite tako dvije minute.

Preporučeno je ove vježbe izvoditi svaki drugi dan prva dva tjedna, a nakon toga i svaki dan. Probuditi će vaše mišiće i dati vam energije za ispunjavanje svakodnevnih zadataka. Izvodite ih uz omiljenu glazbu i učinite ih osobnim svakodnevним malim ritualom u kojem ćete nailaziti relaksaciju i odmor od stresa.

5. PRAVILNA PREHRANA

PRIJE VJEŽBANJA

Za vježbanje nam je potrebna dodatna energija, pa zato većinu ugljikohidrata treba pojesti 1-4 sata prije treninga. Pokušajte pojesti što više kvalitetnih ugljikohidrata (proizvodi od integralnog brašna, smeđa riža...) u kombinaciji s povrćem i/ili voćem s manje šećera.

Bilo kada: povrće, voće, salata – balastne tvari i vlakna.

Povrće, voće i salate kombinirajte s ugljikohidratima ili proteinima. Ne smijete ih propustiti ni kod jednog obroka. Povrćem ili voćem možete nadomjestiti ugljikohidrate (npr. umjesto peciva pojedite bananu ili voćnu salatu). Upotrebljavajte svježe povrće. Bolje je pripremiti salatu s biljnim začinima nego s uljem.

NAKON VJEŽBANJA

Proteini su osnovna građa tijela. Pospješuju metabolizam, potiču osjećaj sitosti i poboljšavaju čvrstoću mišića.

U DANIMA KADA SE NE TRENIRA

Da biste postigli i održavali najvišu moguću razinu metabolizma, u danima bez treninga morate jesti nešto više nego na dan kada vježbate.

Ne zaboravite dovoljno piti – najmanje 2 litre tekućine da dan, a najbolje vodu i nezaslađene čajeve. To će vam očistiti tijelo od otrova i smiriti osjećaj gladi.

<https://www.snagajezdravlje.com/povijest-tjelesnog-vjezbanja/>

<https://savjetovaliste.tvz.hr/briga-o-zdravlju/sto-je-zdravlje-i-kako-biti-zdr>

<https://hr.wikipedia.org/wiki/Kalistenika>

<https://hr2.wiki/wiki/Exercise>

<https://www.index.hr/fit/clanak/kako-se-fitness-mijenjao-kroz-povijest/1018772.aspx>

<https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu:1659/preview>

<https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/vjezbom-do-savršenog-zdravlja>

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/europski-tjedan-mentalnog-zdravlja-tjelesna-aktivnost-povecava-otpornost-na-stres/>

Izvori:

Goršić V, Filipčić I. Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*. 2019;28(2):197-203.

Romas JA, Sharma M. *Practical stress management: A comprehensive workbook*. Academic Press; 2017.

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/europski-tjedan-mentalnog-zdravlja-tjelesna-aktivnost-cuva-zdravlje-naseg-mozga/>

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/europski-tjedan-mentalnog-zdravlja-tjelesna-aktivnost-i-mentalno-zdravlje-opca-dobrobit/>

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/europski-tjedan-mentalnog-zdravlja-tjelesna-aktivnost-moguci-je-put-ulaganja-i-u-nasu-duhovnu-dobrobit/>

<https://super1.telegram.hr/>

<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/programi-treninga/Vjezbe-za-pocetnike.aspx>