



HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA
CROATIAN ASSOCIATION OF SOCIETIES OF DISABLED WORKERS

je nositelj programa

POKRENI SE ZA ZDRAVLJE



VAŽNOST REDOVITE TJELESNE AKTIVNOSTI

„Istinski užitak dolazi od aktivnosti uma i tjelovježbe, oni su jedno.“

– Alexander von Humboldt



Programske aktivnosti provode se uz finansijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

ZAŠTO JE VJEŽBATI ZDRAVO?

Redovita tjelesna aktivnost pozitivno utječe na zdravstveno stanje svake osobe, prvenstveno na razvoj i održavanje mišićno-koštanog sustava, a pravilnim izborom jačine i trajanja pojedinih vježbi u skladu s godinama i velik pozitivan utjecaj na srčano-žilni sustav.

Također, vježbanje pozitivno utječe na psihičko zdravlje i na smanjenje rizika obolijevanja od nekih bolesti. Uz navedeno, postoji i cijeli niz prednosti koje svaka osoba može osjetiti uključivanjem u neki program vježbanja.

Za većinu ljudi moguće je samostalno početi vježbati polaganim tempom. Ako nikada prije niste vježbali, započnite s 10-minutnim razdobljem privikavanjem tijela na tjelovježbu. Hod, a s vremenom i žustri hod dobar je početak za svakoga.. Polako povećavajte intenzitet i ekstenzitet vježbi.

Prije početka programa vježbanja razgovarajte sa svojim liječnikom koja su vaša ograničenja, a zatim i s kineziologom koji će Vam odrediti najprikladnije sadržaje s obzirom na vaše mogućnosti. Ovo je osobito važno ako vas liječnik već prati zbog zdravstvenih problema, poput bolesti srca ili artritisa. Trebali biste pokušati vježbati čak i ako imate fizički nedostatak koji ograničava kretanje.



KOLIKO VJEŽBANJA MI JE POTREBNO?

Idealno bi bila svakodnevna tjelovježba, no dobar cilj je vježbati pet puta tjedno po najmanje 30 minuta. Međutim, posebno je važno s tjelovježbom početi postupno. Započnite s vježbanjem dva ili tri puta tjedno po 20 minuta. Kada se osjećate ugodno, polako povećavajte vrijeme i broj dana u tjednu koje vježbate.

KOLIKO NAPORNO MORAM VJEŽBATI DA BIH IMAO ZDRAVSTVENE KORISTI?

Čak i male količine vježbanja bolje su nego nikakve. Započnite s aktivnošću u kojoj uživate i koju možete obavljati udobno.

HODAJTE!

15 minuta nije puno, a čuda čini za vaše zdravlje, tijelo i mozak.



STVARI KOJE TREBA UZETI U OBZIR

Kako biste izbjegli ozljede tijekom vježbanja, započnete s aktivnošću koja vam je prilično laka, poput hodanja. Činite to nekoliko minuta dnevno, nekoliko puta dnevno. Polako povećavajte vrijeme i intenzitet aktivnosti. Na primjer, povećajte vrijeme i brzinu hodanja tijekom nekoliko tjedana.

Pokušaj pretjerivanja i forsiranja na početku mogao bi uzrokovati istegnuće mišića. Kada se to dogodi, morat ćete pričekati da ozljeda zacijeli prije nego što nastavite s programom vježbanja. To stvarno može skrenuti s puta vaše zdravstvene ciljeve. Također, previsoko postavljeni ciljevi često rezultiraju brzim odustajanjem od vježbanja.

Izvor: <https://familydoctor.org/why-exercise/>

OSIM ŠTO POMAŽE KOD MRŠAVLJENJA, REDOVITA TJELOVJEŽBA IMA VIŠESTRUKE KORISTI ZA FIZIČKO I MENTALNO ZDRAVLJE ČOVJEKA

Redovita tjelovježba te zdrava i uravnotežena prehrana najvažniji su preduvjeti za održavanje dobrog zdravlja i doprinose dugovječnosti. Svrha redovite tjelovježbe nije samo gubitak suvišnih kilograma ili pak održavanje idealne tjelesne težine. Fizička aktivnost nužna je da bismo održavali svoje tijelo u dobroj formi, a želiš li učiniti nešto dobro za svoje zdravlje - vježbanje bi ti trebalo postati jedan od prioriteta.

5 STVARI KOJE SE DOGAĐAJU U TIJELU KADA SE KREĆEMO

Svjetski dan kretanja za zdravlje obilježava se **10. svibnja** kao podsjetnik na međunarodnoj razini koliko je svaki oblik tjelesne aktivnosti važan za zdravlje. Svjetska zdravstvena organizacija koristi ovaj datum kako bi promicala tjelesnu aktivnost kroz različite inicijative koje uključuju sve vrste kretanja, od umjerenog pa sve do visokog intenziteta.

Svega 30 minuta kretanja dnevno, iznimno je važno za vaše zdravlje. Ovih pet medicinskih činjenica pokazuju što se događa u vašem tijelu kada se krećete te zašto je kretanje zdravo za vas:

- cijelo tijelo počinje se buditi kada vježbamo,
- 4 • temperatura vašeg tijela raste, a srce bolje radi,

- pozitivne emocije dolaze same od sebe,
- funkcionalnost mozga se popravlja u trenutku,
- redovito kretanje pomaže nam da lakše zaspimo

Izvor: <https://magdalena.hr/10-svibnja-svjetski-dan-kretanja-sto-se-dogada-u-tijelu-kada-se-krecemo-i-zasto-je-zdravo/>

6 PREDNOSTI REDOVITE TJELESNE AKTIVNOSTI

VAŽNO JE

da se svaki dan krećete najmanje 30 minuta umjerenim intenzitetom i da u tome uživate.



Znate da je vježba dobra za vas, ali znate li koliko? Od podizanja raspoloženja do kontrole vlastite težine, saznajte kako vježbanje može poboljšati vaš život. Želite se osjećati bolje, imati više energije i čak produžiti godine svog života? Samo vježbate.

1. Vježbanje kontrolira težinu

Vježbanje može sprječiti prekomjerno dobivanje na težini ili vam pomoći zadržati izgubljenu težinu. Kada se bavite tjelesnom aktivnošću, sagorijevate kalorije. Što je aktivnost intenzivnija, to više kalorija sagorijevate.

2. Vježbanjem se borimo protiv zdravstvenih stanja i bolesti

Zabrinuti ste zbog bolesti srca? Nadate li se sprječiti visoki krvni tlak? Bez obzira na vašu trenutnu težinu, aktivnost povećava kolesterol lipoproteina visoke gustoće (HDL), "dobar" kolesterol, i smanjuje nezdrave trigliceride.

3. Vježbanje popravlja raspoloženje

Trebate emocionalni uzlet? Ili trebate smanjiti stres nakon stresnog dana? Tjelesna aktivnost stimulira

mnoge kemikalije u mozgu zbog kojih se možete osjećati sretnije, opuštenije i manje tjeskobno.

4. Vježbanje podiže energiju

Vježbanje šalje kisik i hranjive tvari u vaša tkiva i pomaže vašem kardiovaskularnom sustavu da radi učinkovitije. A kada se zdravlje vašeg srca i pluća poboljša, imate više energije za obavljanje svakodnevnih poslova.

5. Vježbanje potiče bolji san

Redovita tjelesna aktivnost može vam pomoći da brže zaspite, bolje spavate i produbite san. Samo nemojte vježbati neposredno prije spavanja, ili biste mogli biti previše energični da biste zaspali.

6. Vježbanje može biti zabavno

Vježbanje i tjelesna aktivnost mogu biti zabavni. Daju vam priliku da se opustite, uživate u prirodi ili jednostavno radite aktivnosti koje vas vesele. Tjelesna aktivnost također vam može pomoći da se povežete s obitelji ili prijateljima u zabavnom društvenom okruženju.



Izvor: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>

program

POKRENI SE ZA ZDRAVLJE

je usmjeren poticanju i promociji zdravih stilova života, utjecaju na smanjenje pojavnosti kroničnih nezaraznih bolesti, promociji digitalizacije zdravstvenog sustava i senzibilizaciji javnosti

Na taj način želi se pridonijeti usvajanju pravilnih stavova o zdravom načinu života te važnosti očuvanja tjelesnog i duševnog zdravlja.

Društvo u cijelini i mi sami dijelimo odgovornost za zdravlje pa je potrebno stalno ulagati u razvoj novih oblika zdravstvene zaštite i unapređenje vlastitog i zdravlja svoje obitelji i zajednice.

Partneri:

**HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO**



**UDRUGA ZA POMOĆ I
EDUKACIJU ŽRTAVA
MOBBINGA**



**UDRUGA INVALIDA
RADA ZAGREBA**



Hrvatski savez udruga invalida rada – HSUIR djeluje od 1967. godine s ciljem unapređenja društvenog položaja invalida rada, prevencije nastanka ozljeda na radu, zaštite prava invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom.

Zagovaranjem prevencije tijekom čitavog radnog vijeka, HSUIR ukazuje na ključnu ulogu za sve pod motom „Spriječimo nastanak invaliditeta“.

Hrvatski savez udruga invalida rada krovna je organizacija 33 udruge članice s područja cijele RH. Djelovanje HSUIR-a usmjereno je na poboljšanje kvalitete življenja invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom kroz osnaživanje udruga članica, senzibilizaciju javnosti, edukaciju i informiranje. HSUIR kao zagovaratelj prava invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom sudjeluje pri oblikovanju javnih politika i mjera te predlaže donošenje novih zakona, izmjena i dopuna postojećih zakonskih propisa koji se odnose na prava i povlastice svih osoba s invaliditetom. Kontinuiranim organiziranjem i održavanjem seminara, prezentacija i edukacija HSUIR osnažuje rad udruga članica.

Društvo bez predrasuda i diskriminacije prema osobama s invaliditetom je cilj kojem HSUIR svojim temeljnim vrijednostima kroz dugogodišnju misiju djeluje i teži.

**HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA
RADA / CROATIAN ASSOCIATION OF
SOCIETIES OF DISABLED WORKERS**

Hrgovići 47, 10 110 Zagreb

tel: +385 1 48 29 295

info@hsuir.hr



www.hsuir.hr



Tiskanje ove brošure omogućeno je financijskom podrškom Ministarstva zdravstva. Sadržaj ove brošure isključiva je odgovornost Udruge i nužno ne izražava stajališta Ministarstva zdravstva.