

Пре почетка вежбања посетите свог лекара и проверите своје здравствено стање!

За прави савет о учесталости, времену трајања, интензитету и облику физичке активности потражите савет професора физичке културе.



www.batut.org.rs

За постизање оптималног резултата неопходно је да физичка активност постане саставни део вашег дневног распореда!

- ♦ За вежбање није неопходно издвојити много времена у току дана. Нека физичка активност постане саставни део ваших дневних обавеза.
- ♦ Уколико до сада нисте били активни крените постепено јер претерано оптерећење може пре да нашкоди него да користи вашем здрављу.
- ♦ Постепено продужавајте време активности и оптерећење.
- ♦ Нека физичка активност буде разноврсна, да би се активирале различите групе мишића.
- ♦ Уместо вожње колима — пешачите.
- ♦ Свакога дана шетајте најмање пола сата.
- ♦ Уместо лифта користите степенице.
- ♦ Ограничите време проведено уз рачунар и телевизијски програм.
- ♦ Што више слободног времена проводите у природи, физички активно (шетња, рад у башти, вожња бицикла или ролера, одбојка, кошарка, фудбал...).
- ♦ Вежбајте са пријатељима. То је добар стимуланс да не прескачете термине, а и биће Вам пријатније у познатом друштву.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут”

КРЕТАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА



www.batut.org.rs



Многи људи верују да се довољно крећу. Истраживања показују да тек сваки други становник Србије свакодневно пешачи 30 минута и то приликом одласка до и повратка са неког места.

Шта је физичка активност?

Физичка активност представља свако кретање тела помоћу снаге и мишића које доводи до потрошње енергије (сагоревања калорија). Брзо ходање, пењање уз степенице, шетња, усисавање, прање прозора, вожња бицикла, пливање, трчање, кошарка, фудбал... све ово је физичка активност.

Зашто је важна физичка активност?

Редовна умерена физичка активност је један од најлакших начина за очување и унапређење здравља. Бројна истраживања су показала позитивне ефекте редовних физичких активности на здравље: превенција обољења срца, шећерне болести, рака дебелог црева, депресије и гојазности. Умерена физичка активност доводи до смањења повишеног крвног притиска, пада масноћа и шећера у крви. Вежбањем јачамо свој срчани мишић (повећавамо ударни и минутни волумен) и плућа (повећавамо дисајни волумен и богатимо алвеоларну мрежу). Физичка активност јача наше кости и цели скелет. Смањује стрес и анксиозност (нервозу), помажући нам да се опустимо и боље спавамо. Она унапређује раст и развој деце и младих, повећава самопоуздање, самопоштовање, осећај испуњености и задовољства.

Колико кретања је довољно?

Према препорукама Светске здравствене организације, сваког дана пола сата шетње брзим ходом или вожње бицикла по равном умереним темпом или било која слична активност неопходна је сваком од нас за добро здравље. Од пола и старости, здравственог стања, а посебно у односу на стање утренираности (кондиције), зависи и избор врсте активности (шетња, пливање, трчање, вежбе...), њена учесталост и трајање.

Која је физичка активност најбоља?

Не постоји најбоља — свака физичка активност је добра. Аеробно вежбање је корисно за здравље, а представља физичку активност током које се ангажују срце, плућа и мишићи уз потрошњу кисеоника током одређеног времена. Да ли ћете изабрати шетњу брзим ходом, вожњу бицикла, пливање, плес, вежбање у сали, кошарку или одбојку зависи од Вас.