

ZU Dom zdravlja Bihać
Služba porodične/obiteljske medicine

Sprat/kat	Kontakt telefon
1.	037/312-427
1.	037/312-415
2.	037/312-413
2.	037/312-416
3.	037/316-766

e-mail: porodicna@dzbihac.com

Radno vrijeme	Pauza
I smjena 07:00-15:00h	10:00-10:30h
II smjena 12:00-20:00h	16:00-16:30h

Za savjetovanje se možete obratiti Vašem timu!!

Savjetovanje održano: _____

Potpis pacijenta: _____

Potpis doktora ili med.sestre po završetku savjetovanja: _____

Služba porodične/obiteljske medicine

**FIZIČKA AKTIVNOST JE ZAŠTITNIK ZDRAVLJA I
KVALITETA ŽIVOTA**

Promoviranje fizičke aktivnosti predstavlja jedan od najvažnijih zadataka zdravstva.

Timovi porodične/obiteljske medicine će Vam rado dati preporuke za fizičke aktivnosti sukladno vašim mogućnostima.



Aerobne vježbe su vrsta tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta s ciljem poboljšanja vašeg zdravlja.

Znate da izvodite aerobne vježbe kada se puls i disanje ubrzavaju, ali možete podnijeti aktivnost.

Hodanje, trčanje, biciklizam, ples i plivanje su primjeri aktivnosti koje mogu biti izvedene aerobno.

Anaerobne vježbe se izvode intenzivnije i uzrokuju da ostanete bez daha i mogu se izvoditi samo nekoliko trenutaka.

Dizanje utega i sprint su primjeri anaerobnog vježbanja.

Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije

- 150 minuta (2 sata i 30 minuta) sedmično aerobne aktivnosti umjerenog intenziteta ili
- 75 minuta (1 sat i 15 minuta) sedmično aerobne aktivnosti jačeg intenziteta ili
- ekvivalentna kombinacija aerobne aktivnosti umjerenog i jačeg intenziteta
- djeci je potrebno najmanje 60 minuta umjerene do intenzivne fizičke aktivnosti dnevno

Primjeri aerobnih vježbi:

- **Aerobne vježbe** su vrsta tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta s ciljem poboljšanja vašeg zdravlja. Hodanje, trčanje, biciklizam, ples i plivanje su primjeri aktivnosti koje mogu biti izvedene aerobno.
- **lagana fizička aktivnost** - aktivnosti u toku kojih je neznatno ubrzan rad srca (lagana šetnja, vježbe istezanja, lagani kućni poslovi)
- **umjerena fizička aktivnost** – aktivnosti u toku kojih srce kuca brže nego u miru (brzo hodaње, aerobik, lagane vježbe za istezanje mišića, sporije plivanje)

Primjeri anaerobnih vježbi:

- **energične aktivnosti** – aktivnosti u toku kojih srce kuca znatno brže nego u miru (vježbe na spravama u teretani, trčanje ili džogiranje, tenis,)

Prednosti redovite aerobne tjelovježbe

- ✓ sagorijeva kalorije
- ✓ poboljšava izdržljivost
- ✓ smanjuje rizik od kroničnih bolesti kao što su bolesti srca i dijabetes
- ✓ umjereno snižava visok krvni tlak
- ✓ poboljšava gustoću kosti (osobito aktivnosti poput hodanja)
- ✓ umanjuje rizik od određenih vrsta raka (dojke, debelog crijeva)
- ✓ poboljšava vjerojatnost za preživljavanje srčanog udara
- ✓ ublažava simptome depresije
- ✓ smanjuje tjelesne masnoće
- ✓ može poboljšati ravnotežu i obavljanje svakodnevnih aktivnosti
- ✓ može smanjiti bol i otekline od artritisa
- ✓ povećava HDL kolesterol (dobar kolesterol)
- ✓ smanjuje trigliceride u krvi
- ✓ poboljšava kontrolu tjelesne težine
- ✓ poboljšava toleranciju glukoze i smanjuje inzulinsku rezistenciju