



STARENJE I VEŽBANJE

jesenje setve

Prof dr Dušan Ugarković

2020

Starenje

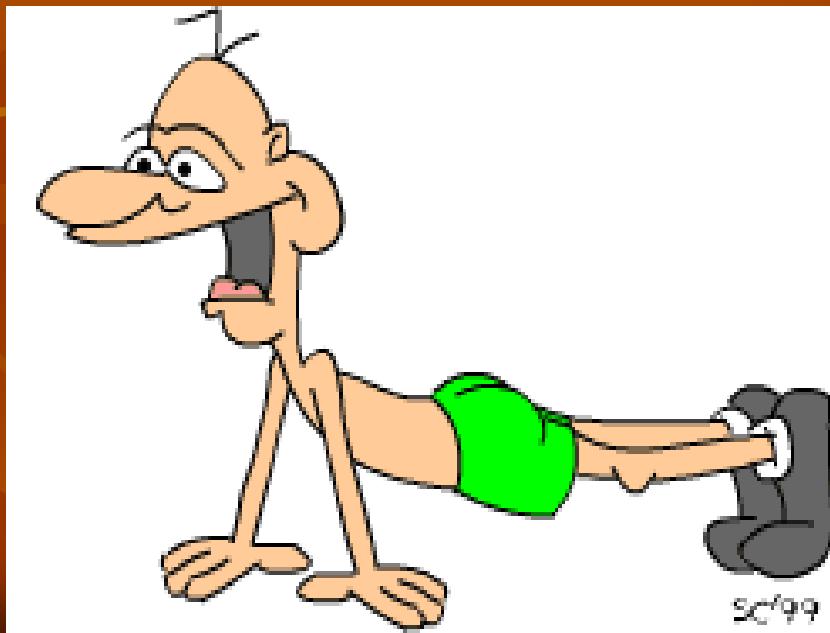
- Starenje je proces biološkog odumiranja koji počinje, traje i završava se u zavisnosti od:
 - a) genetike
 - b) spoljašnjih faktora od kojih je fizička aktivnost jedan od najbitnijih
 - c) zdravstvenog stanja
 - Početkom starenja se smatra 65 'ta godina Mada ima i drugih stavova (od rođenja)

Fizičko vežbanje

- U najširem smislu to je svaka aktivnost koja pokreće telo u prostoru .Može biti
- spontana – svakodnevne životne obaveze
- zadesna i
- planirana.
- Ovde se bavimo planiranom fizičkom aktivnošću koja ima za cilj podizanje psihofizičkih sposobnosti vežbača

Vežbanje i zdravlje

- Antički odnos sa absolutno pozitivnom spregom
- Savremen odnos u kome vežbanje ima i pozitivan i negativan odnos



Benefiti vežbanja

- Prevencija arterioskleroze
- Regulacija pritiska
- Regulacija metaboličkih poremećaja
- Usporavanje demineralizacije kostiju
- Regulacija stresa
- Povećanje imuniteta prema infekcijama
- Poboljšanje kvaliteta života

Vežbanje i starenje

- Dozirano i kontrolisano vežbanje ima pozitivan efekat na procese starenja u gotovo svim biološkim segmentima
- A. Metabolizam
- B. Cirkulacija
- C. hormonski status
- D. imunitet
- E. Biološku obnovu tkiva

Oblici vežbanja

- Aerobno
- Anaerobno
- Mešovito (sa dominacijom nekog od prethodna dva)

Transformacija oblika vežbanja u toku života

- Detinjstvo – ANAEROBNO
- Mladost –MEŠOVITO
- Starost -AEROBNO

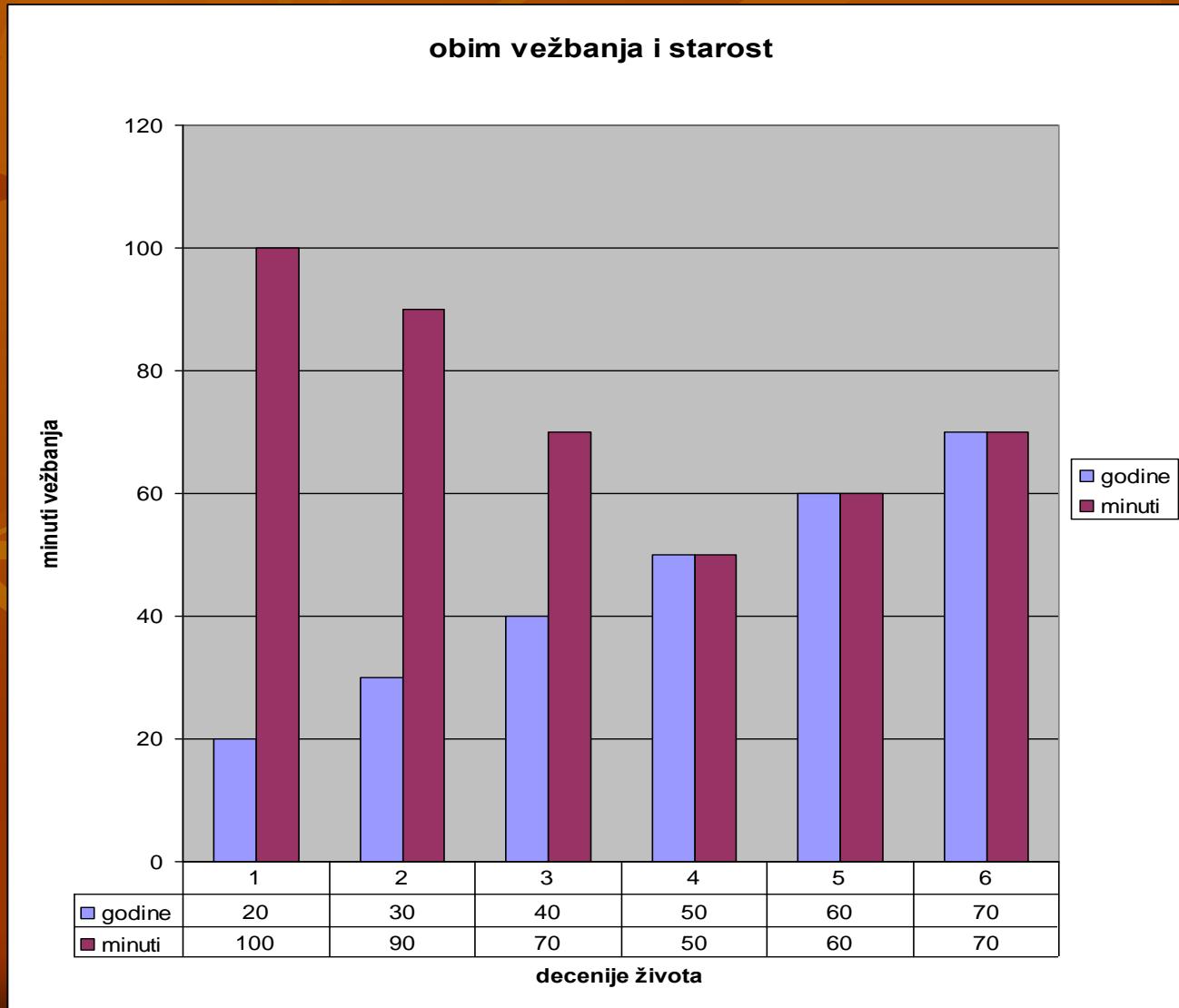
Doza vežbanja

- Više desetina autora ima SVOJ stav o ovom pitanju.
- Zajedničko polazište je da je minimum fizičkog vežbanja 30 min tri puta nedeljno.
- Optimalna količina se MORA individualno određivati i prema obimu i prema intenzitetu a naročito prema vrsti vežbanja

Faktori koji opredeljuju doziranje

- Starost
- Pol
- Zdravstveno stanje (mišljenje lekara)
- Dosadašnja istorija vežbanja
- Uslovi za sprovođenje vežbanja
- Psihološki status i karakter ličnosti

Obim vežbanja



Intenzitet vežbanja

- Puls vežbanja=210 – (godine starosti + 30)
- Primer osoba stara 70 godina vežba ili se kreće u zoni niskog aerobnog rada jer izračunata vrednost pulsa je 110 otkucaja u minutu.Ovo je BEZBEDNA zona vežbanja

Vrsta vežbanja i uzrast

	hod	joging	trčanje	plivanje	bicikl	gimnast	Teretana	Sp.igre	lopta
10 >	*	*	*	*	*	*		*	*
20>	*	*	*	*	*	*	*	*	*
30>	*	*	*	*	*	*	*	*	*
40>	*	*	*	*	*	*	+/-	+/-	+/-
50>	*	*	*	*	*	*	+/-	+/-	+/-
60>	*	*	+/-	*	*	*			
>70	*	+/-	+/-	*	+/-	*			

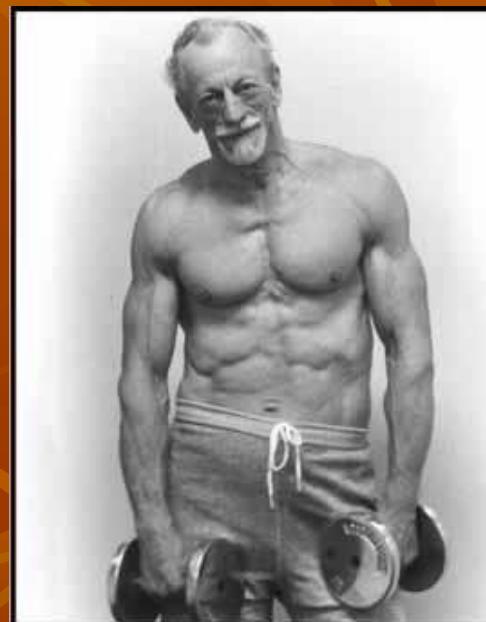
APSOLUTNE KONTRAIINDIKACIJE

- Maligna oboljenja u stanju akutizacije
- Infektivna oboljenja
- Febrilna stanja
- ne regulisane psihoze

Relativne kontraindikacije

- Invaliditet preko 80%
- Maligna oboljenja u remisiji
- Akutni insulti cerebro i kardiovaskularnog aparata u stadijumu rekonvalescencije
- Neregulisana hipertenzija
- Nespremnost kandidata za saradnju

Zaustaviti mladost



Zakjlučak

- Da bi imali ovaj starosni proces morate se pridržavati sledećeg redosleda događaja

Roditi se kao lepo i zdravo dete



Početi rano sa vežbanjem



Vežbati u mladosti



Vežbati redovno u zrelog uzrastu



Ovo je pogrešan slajd a i pogrešan
pristup



That's all Folks!