У ПАР КОРАКА ДО ОЧУВАЊА ФИЗИЧКОГ ЗДРАВЉА НА РАДУ

Закон о спорту („Сл. гласник” РС, бр. 10/2016)

Спортска рекреација је добровољно бављење физичким вежбањем, односно спортским активностима ради одмора, освежења, забаве, унапређивања здравља или унапређивања сопствених резултата и ради задовољења потреба за кретањем, игром и дружењем, у свим сегментима становништва

Значај физичке активности на здравље и продуктивност на раду

Аеробно вежбање је она активност која повећава потрошњу кисеоника у организму. Појам аеробни се односи на ваздух, односно кисеоник и представља употребу кисеоника у метаболичким процесима организма, односно у процесу производње енергије

Аеробне активности

ШЕТЊА

ТРЧАЊЕ

ВОЖЊА БИЦИКЛА

ПЛИВАЊЕ

ПЛЕС

Интензитет вежбања

- вежбање мањег интензитета није делотворно у подизању функционалне способности организма
- вежбање средњег интензитета је делотворно
- вежбање превеликог интензитета у односу на припремљеност организма је штетно

Редовна физичка активност

Редовна физичка активност одговарајуће врсте, интензитета, трајања и учесталости важна је у:

- превенцији кардиоваскуларних болести
- побољшању вентилацијске функције плућа током оптерећења (правилно дисање)
- очувању мишићне масе
- одржавању оптималне телесне тежине

Пулс вежбања

- Пулс вежбања = 210 – (године старости + 30)
- Пример особа стара 70 година вежба или се креће у зони ниског аеробног рада јер израчуната вредност пулса је 110 откуцаја у минути
- Ово је безбедна зона вежбања

Карвоненова формула за дефинисање оптималног пулса при аеробном тренингу

Индекс телесне масе

- Идеална тежина за жене и мушкарце
- параметри: висина, тежина, године и пол
- уколико особа има 70 кг и висока је 1,65 м, онда би просечан БМИ те особе био 25.71
- Тежина (кг) : Висина^2 (м) = БМИ

БМИ за све типове мушкараца и жена:

- Неухрањеност – ако је БМИ испод 18,5
- Нормална тежина – ако је БМИ између 18,5 и 24,99
- Прекомерна тежина – ако је БМИ између 25 и 29,99
- Гојазност (сви нивои) – ако је БМИ 30 и више

Загревање

Сваком вежбању треба претходити од 5 до 10 минута загревања.Тако припремамо тело за вежбање, постепено убрзавамо циркулацију крви и стимулишемо рад срца и плућа

Куперов тест

- Куперов тест је једноставан начин да проверите своју кондицију (Кент Купер, Аеробик). Куперов тест се трчи 12 минута и мери се претрчана даљина. Према годишту, полу и даљини која се постиже, резултати Куперовог теста могу бити од „веома лош” до „веома добар”

Куперов тест: рекреативци

Године и пол	Веома добро	Добро	Просечно	Лоше	Веома лоше
13-14 М	2700 м	2400 - 2700 м	2200 - 2399 м	2100 - 2199 м	2100м
13-14 Ж	2000 м	1900 - 2000 м	1600 - 1899 м	1500 - 1599 м	1500 м
15-16 М	2800м	2500 - 2800 м	2300 - 2499 м	2200 - 2299 м	2200м
15-16 Ж	2100м	2000 - 2100 м	1900 - 1999 м	1600 - 1699 м	1600м
17-20 М	3000м	2700 - 3000 м	2500 - 2699 м	2300 - 2499 м	2300- м
17-20 Ж	2300м	2100 - 2300 м	1800 - 2099 м	1700 - 1799 м	1700м
20-29 М	2800м	2400 - 2800 м	2200 - 2399 м	1600 - 2199 м	1600м
20-29 Ж	2700м	2200 - 2700 м	1800 - 2199 м	1500 - 1799 м	1500м
30-39 М	2700м	2300 - 2700 м	1900 - 2299 м	1500 - 1899 м	1500 м
30-39 Ж	2500м	2000 - 2500 м	1700 - 1999 м	1400 - 1699 м	1400м
40-49 М	2500м	2100 - 2500 м	1700 - 2099 м	1400 - 1699 м	1400м
40-49 Ж	2300м	1900 - 2300 м	1500 - 1899 м	1200 - 1499 м	1200м
50+ М	2400м	2000 - 2400 м	1600 - 1999 м	1300 - 1599 м	1300м
50+ Ж	2200м	1700 - 2200 м	1400 - 1699 м	1100 - 1399 м	1100 м

Вежбање у току радног времена повећава продуктивност

- Још у старој Грчкој ценио се значај и утицај физичке активности на интелектуални рад (учило се у природи и дискутовало у ходу)
- У Кини се до данашњих дана одржала вештина релаксирања, кроз систем вежбања „Tai chi” у одређеним периодима дана, првенствено у природи или у парку
- Кретање може заменити многе лекове, али ни један лек не може заменити кретање (швајцарски лекар Tissot)

Продуктивност

- Један од ефикаснијих начина повећања продуктивности је смањење радног времена и ангажовање физичке активности у току радног времена
- Данас у развијеном свету послодавац брине о рекреацији својих запослених
- Рекреација спада у потребе савременог човека и не треба је третирати као луксуз или хир појединца
- 3 % повећање плате, ко долази бициклом на посао (градоначелник Скопља)

Утицај физичког вежбања на ослобађање од стреса

- Редовно аеробно вежбање (ходање, трчање, бициклизам и пливање) повећава ниво допамина и серотонина у мозгу који су повезани са осећајем задовољства. Низак ниво допамина проузрокује незадовољство, жељу за храном, мањак интереса за активности
- Оптимална количина вежби потребне како би се побољшала синтеза серотонина у мозгу је 3 сата недељно или 30 минута дневно

Квалитет дисања

- Капацитет плућа
- Плућна вентилација (фреквенција тј. учесталост дисања дубина дисања)
- Алвеоларна вентилација – део удахнутог ваздуха који учествује у размени гасова, односно кисеоник који успе да од плућа прође даље до крвотока
- Број еритроцита – способност транспорта молекула кисеоника до потребних ткива

Дисање - релаксација

Правилно дисање приликом вежбања

- смирено и равномерно
- дубоким удисајима и издисајима
- сваки издисај траје дуже од удисаја
- не задржавати дах
- за вежбање у фитнес центрима увек када користите сопствену снагу, издахните, а када се враћате у положај удахните (пре сваког напора иде удах, а у последњој трећини вежбе издах)
- ритам дисања прилагодите ритму покрета, када постигнете да покрет и дисање постану једно то је најважнији знак да вежбате правилно

Правилно седење за канцеларијским столом

Вежбање у канцеларији