

3,2,1 ... uživajte u pokretu, svatko na svoj način

veljača 2024.

Neaktivnost i sjedilački način života smatra se jednim od vodećih zdravstvenih rizika suvremenog društva.

Usprkos znanstveno dokazanim činjenicama o pozitivnom utjecaju tjelesnog vježbanja na tjelesno i mentalno zdravlje pa posredno i na opću kvalitetu života, istraživanja pokazuju da je veliki broj ljudi nedovoljno tjelesno aktivan.

Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije

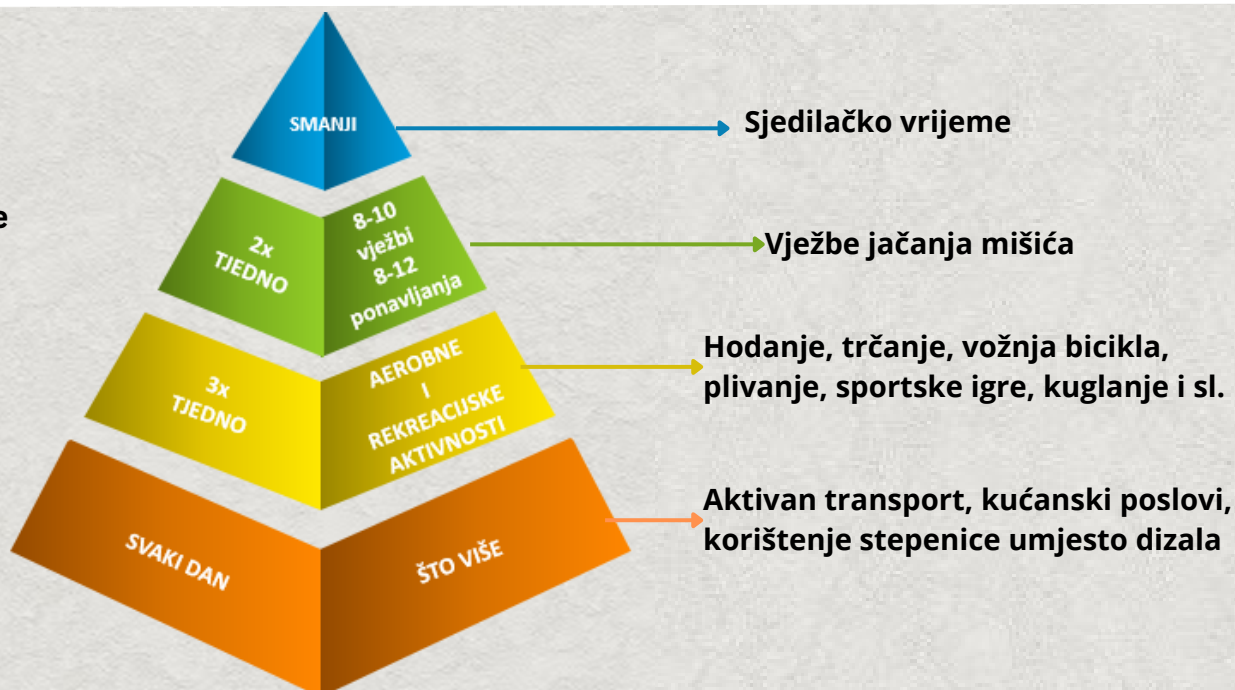
Tijekom tjedna :

- sudjelovati **150-300 minuta** u aerobnim aktivnostima umjerenog intenziteta ili
- **75-150 minuta** u aktivnostima visokog intenziteta
- 2 dana provoditi vježbe jačanja mišića
- smanjiti količinu sjedilačkog vremena i
- prekinuti duža razdoblja neaktivnosti aktivnom pauzom

Koje su potencijalne koristi dostizanja preporuka?

- ✓ 150' aerobne aktivnosti umjerenog intenziteta:
 - svake godine može se spriječiti 10.000 preuranjenih smrti odraslih u dobi od 30 do 70 godina
 - može se produžiti očekivani životni vijek za 7,5 mjeseci.
- ✓ 300' aerobne aktivnosti visokog intenziteta:
 - može se produžiti očekivani životni vijek za još 5 mjeseci.

Što možete napraviti?



Prijedlog aktivnosti za aktivnu pauzu

Ustajanje

Tijekom dužeg perioda sjedenja ustanite i krećite se nekoliko minuta.

Vježbe istezanja

Pauza za istezanje pomoći će Vam da opustite tijelo nakon duljih razdoblja sjedenja, a istovremeno poboljšati cirkulaciju i elastičnost mišića, smanjiti bol u mišićima i stres. Vježbe trebaju biti jednostavne za izvođenje i prilagođene poslovnom odijevanju i prostoru.

Hodanje

Hodanje je iznimno učinkovita, zdrava i jednostavna aerobna aktivnost koja ne zahtijeva nikakva posebna znanja, vještine niti tjelesnu kondiciju. Leđa držite uspravno, glavu visoko, pogled par metara ispred sebe, stopala paralelno, ruke lagano savijte u laktovima te pomičite u ritmu sa suprotnom nogom te najprije spustite petu, a zatim ostatak stopala na tlo. Zategnite trbušne mišiće radi potpore kralježnici i pravilnog držanja brzinu disanja prilagodite brzini hodanja.

Sastanak u hodu

Sastanak u hodu je prikladan za individualne sastanke i za manje grupe. Istraživanja pokazuju da takva organizacija sastanka ima pozitivne efekte na kreativnost, produktivnost i dobrobit sudionika.



Prijedlog aktivnosti s obzirom na trajanje sastanka

Trajanje sastanka	Vrste aktivnosti		
	ustajanje	istezanje	hodanje
< 2 sata	✓	✓	
2 - 4 sata	✓	✓	
> 4 sata / cijeli dan	✓	✓	✓

Neka tjelesna aktivnost postane dio Vaše svakodnevnice na radnom mjestu!



Bilo kakva tjelesna aktivnost je bolja od nikakve, a više tjelesne aktivnosti pruža veće zdravstvene koristi!

IZAZOV DANA

Izdvojite nekoliko minuta, pozovite kolege iz ureda i zajedno napravite vježbe istezanja!

Video s uputama:



SCAN ME