



ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

КОРИСНОСТ ОД РЕДОВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ



Изготвил: Сектор за незаразни болести....

КОРИСНОСТ ОД РЕДОВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ



Докажано е дека седечкиот начин на живот претставува фактор на ризик за многу хронични заболувања, вклучувајќи ги кардиоваскуларните болести, водечка причина за смрт во развиениот свет. Од друга страна, активниот живот е директно поврзан со бројни социјални и психолошки придобивки и е поврзан со продолжување на животниот век, бидејќи, луѓето кои се впуштаат во редовна физичка активност живеат подолго. Луѓето кои го имаат седечкиот начин на живот заменето со активен, изразуваат задоволство од физичкото и менталното здравје и подобар квалитет на животот.

Редовната физичка активност помага за подобрување на општата здравствена состојба и физичката кондиција и да се намали ризикот од развој на неколку болести и состојби:

- го намалува ризикот од развој на болести на срцето и крвните садови
- го спречува развојот на висок крвен притисок (хипертензија), како и кај пациенти кои страдаат од хипертензија помага за одржување на крвниот притисок во пожелни граници
- ја подобрува функцијата на срцето и респираторниот систем
- го одржува метаболизмот на телото и го намалува ризикот од развивање на дијабетес мелитус
- го зголемува искористувањето на мастите, кој помагаат за одржување на телесна тежина и намалување на ризикот од развој на дебелината
- ја подобрува коскената минерализација во рана возраст, која помага да се спречи развој на остеопороза и фрактури кај постарите лица
- го подобрува и го релулира варењето на храната
- одржува и подобрува мускулна сила и издржливост, зголемување на способноста за успешно извршување на работните задачи
- ја одржува моториката на телото, како што се сила и рамнотежа
- го одржува на менталното здравје и го намалува ризикот од депресија и деменција
- го намалува стресот и го подобрува квалитетот на сонот
- лична сатисфакција, ја подобрува самовербата и ја покренува душевноста и оптимизмот
- намалува отсуства на работа (боледувања)
- кај постарите луѓе го намалува ризикот од паѓање, спречување и го спречува развојот на хронични болести поврзани со стареењето

Воведувањето на редовната физичка активност во секојдневниот распоред, во прво време може да изгледа тешко, но не треба да се загуби волја и мотивација. Откако физичката активност ќе стане составен дел од денот, ќе се забележат големи промени во телото, чувство на задоволство и среќа, со што ќе биде дополнителен мотив да се продолжи со физичка активност.



НАСОКИ ЗА СПРОВЕДУВАЊЕ НА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ

Физичката активност, здравјето и квалитетот на животот се тесно поврзани. Без оглед на возраста, важно е во денот да се усвои и одржи постојана физичка активност како животна навика.

Децата и младите луѓе кои учествуваат во разни форми на физичка активност преку вообичаените детски игри или спорт. Сепак, денешните дневни навики се менуваат како резултат на новите форми на одмор (телевизија, интернет, видео игри, итн) кои последователно водат кон поголем број на деца и адолесценти со прекумерна тежина и дебелина. Поради тоа постои загриженост за новите животни навики и седечкиот начин на живот, тие придонесуваат за овој феномен во последниве години.

Ангажирањето за физички активности се намалува со зголемување на возраста, а во согласност со последните податоци, 40-60% од населението во Европа се физички неактивни.

Докажано е дека секој кој ја зголемува физичката активност, дури и по долги периоди на неактивност, се јавува подобрување на здравствената состојба без разлика на возраста. Никогаш не е доцна да се променат навиките и да се усвојат нови.

За да се обезбеди воведување на упатства, за да се промовира физичката активност во секојдневниот живот, се бара постојана меѓусекторска соработка на сите јавни чинители кои донесуваат одлуки во врска со спортот, здравството, животната средина, јавниот транспорт, урбанистичкото планирање, работна средина, итн, со соработка на професијата, на приватниот сектор и граѓанското општество.

Ако овие упатства се признаат и бидат прифатени во заедницата, луѓето ќе можат полесно да изберат еден здрав начин на живот, кој со себе носи и подобар квалитет.

Ваквите промени се, на пример, употребата на јавниот градски превоз, кои обезбедува заштеда на гориво, помали загадувања и труења на

воздухот, одењето на работа им овозможува на луѓето да се движат наоколу и да излезат надвор од виртуелниот свет на компјутерите, кои денес се заменети со директната човечка комуникација и придонесоа поголемо отуѓување на луѓето меѓу себе.

ШТО СЕ АЕРОБНИ И АНАЕРОБНИ ВЕЖБИ?



Аеробни вежби - практика во која континуирано работи една голема група на мускули, со кое се зголемува работата на срцето, белите дробови и мускулните клетки и ја подобрува издржливоста на телото. Во овој тип на вежби енергијата за движењето на мускулите се добива во биохемиски реакции што се случуваат во телото, во кои супстанцијата од храната се разградува со помош на контакт со кислородот. Таквиот тип на вежби не предизвикуваат болка, а особата е задишана и се поти. Примери на таква работа се: одење, брзо одење, трчање, фудбал, кошарка, пливање, скокање јаже, танцување, аеробик, одбојка, тенис, велосипедизам, ракомет, возење ролери итн. Оваа форма на вежбање вклучува голем број на повторувања, вежбите вклучуваат мала носивост на тежината и мали паузи помеѓу вежбите.

По 20 минути аеробни вежби, телото почнува да ги користи складираните масти како гориво. Редовните аеробни вежби го забрзуваат метаболизмот, кои телото ги троши калориите за време на одморот.

Анаеробни вежби - практика во која мускулите целосно ги користат кислород и акумулираната енергија. Мускулите и другите клетки понекогаш можат да создадат енергија од некои хранливи материи каде што во биохемиските реакции не е потребен кислород. Поради тоа се нарекуваат со назив анаеробни. Анаеробните вежби повеќе создаваат мускулна сила и мускулен тонус. Пример за анаеробни вежби се: пилатес, склекови, вежби со справи итн. Овие вежби вклучуваат спори движења со оптеретување и со поголемата тежина, со мал број на повторувања, измеѓу кои постои поголема пауза.

Кога се започнува со вежбање, прво се почнува со аеробни вежби, а потоа се додаваат лесни анаеробни вежби. Во почетокот се користат полесни тегови и уреди со помал отпор да не се повреди човекот. Секогаш треба да се води консултација со матичниот лекар или фитнес тренер. Никогаш не е во ред да се прават некои работи на своја рака.



КОЛКУ ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ Е ПОТРЕБНО?

Во следните тебели се прикажани препораките на водечките светски институции за унапредување на физичката активност, која треба секојдневно да се спроведува според возраста и интензитетот на истата.

Деца (6-12 години) и адолесценти (13-17 години), секојдневно треба да го поминат времето на најмалку 60 минути дневна физичка активност.

Табела 1 Препорачана физичка активност според интензитетот и видот за деца од 6-17 години

Вид на активност	Возрасни групи	
	Деца (6-12 години год.)	Адолесценти (13-17 год.)
Умерени аеробни вежби	<ul style="list-style-type: none">- Активна рекреација, како што се одење, ролане и возење скејтборд- Возење точак- Пешачење до училиште	<ul style="list-style-type: none">- Активна рекреација, како што се веслање, пешачење, скијање, ролане и возење скејтборд- Забрзано одење- Велосипедизам (дома или на улица)- Работа во дворот- Спорт кој вклучува фаќање и додавање (на пример, кошарка, ракомет, одбојка)
Силни аеробни вежби	<ul style="list-style-type: none">- Активно игра која вклучува трчање и фаќање (на пр. брканица)- Велосипедизам- Скокање јаже- Боречки вештини (на пример, карате)- Трчање- Спортски како што се кошарка, пливање, тенис или гимнастика	<ul style="list-style-type: none">- Активно игра која вклучува трчање и фаќање (на пр. "граница")- Велосипедизам- Скокање со јаже- Боречки вештини (на пример, карате)- Трчање- Спорт како кошарка, пливање, тенис или гимнастика- Танцување- Аеробик или гимнастика- Навивање со игра (мажуретки)
Вежби за зајакнување на мускулите	<ul style="list-style-type: none">- Игри како "Полицајци и крадци"- Скелекови со колена на под- Вежба за издржливост кои користат тежина или растеглива трака- Качување на јаже или дрво- Чучњеви- Лулашки на детски игралишта- Гимнастика	<ul style="list-style-type: none">- Игри како "Полицајци и крадци"- Скелекови- Вежби за издржливост со употребување на справи во теретана- Планинарење (качување по карпи)- Чучњеви- Танц или гимнастика
Вежби за зајакнување на коските	<ul style="list-style-type: none">- Игри на детски игралишта- Скокање со јаже- Трчање- Спортски како што се кошарка, тенис, ракомет, гимнастика	<ul style="list-style-type: none">- Скокање со јаже- Трчање- Спортски како што се кошарка, тенис, ракомет, гимнастика

Извор: http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/what_counts.html

За возрасната популација на возраст од 18 и 64 години, се препорачува спроведување на умерена физичка активност, пет дена во неделата или вежби со појачан интензитет најмалку 20 минути, три дена во неделата. Вежбите кои го обликуваат мускулите и ја зголемуваат мускулната сила треба да се врши 2-3 пати неделно, или во комбинација со аеробни вежби.

Табела 2 Препорачана физичка активност според интензитетот и видот за возрасни

Вид на активност	Возрасни (18 – 64 години)		
	Опис	Вид вежби	Време траење
Умерени аеробни вежби	Во текот на овие вежби се јавува благо задишување, потење и забрзан пулс	<ul style="list-style-type: none"> - брзо одење - возење велосипед по рамна подлога или блага угорница - танцување - помала работа во градината (наводнување, косење трева и сл.) 	5 часа (300 минути) неделно
Силни аеробни вежби	Дишењето и пулсот се зголемени, појачано е потењето	<ul style="list-style-type: none"> - трчање (jogging) - пливање >500m - брзо возење со велосипед - тенис - кошарка - поголема работа во градината (интензивно копање, орање и сл.) 	2 часа и 30 минути (150 минути) неделно
Вежби за зајакнување на мускулите (анаеробни вежби)	Вежби со повторување (8-12 повторувања во еден циклус) поединечни мускулни групи (нозе, колкови, грб, гради, стомак, рамена и раце) до границата кога ќе се појави болка	<ul style="list-style-type: none"> - чучеви - склекови - вежби со еластична трака - јога, основни покрети во пилатес (вежби со бавни движења со оптеретување на сопствената тежина) 	2 дена во неделата во траење од 1 до 3 повторливи циклуси
<p>Напомена: За да се постигне поголема ефикасност, потребно е да се комбинираат аеробните и анаеробните вежби. Ако вашето тело може да го издржи тоа, циклусот на повторување на анаеробни вежби може да се зголеми на 2 до 3 циклуси со што би постигнале поголема корист за здравјето. Лица со здравствени проблеми, интензитетот на вежбите треба да го прилагодат според ситуацијата на здравствената состојба и можностите.</p>			

Извор: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html>

Физичката активност кај постарата популација треба да се прилагоди според своите способности и здравствената состојба. Пред секое започнување со вежбите лицето треба да се советува со својот матичен лекар или инструктор за физичка активност.

Табела на препорачана физичка активност според интензитет за стари особи

Вид активност	Стари лица (65 години и повеќе)		
	Опис	Вид вежби	Време траење
Умерени аеробни вежби	Со овие вежби се јавува благо задишување, потење и забрзан пулс	<ul style="list-style-type: none"> - брзо одење - возење точак по рамна површина и блага угорница - танцување - мали работи во градината (полевање, косење трева и др.) 	најмалку 10 минути со вежбање или 2 часа и 30 минути (150 минути) неделно
Силни аеробни вежби	Дишењето и пулсот се зголемени, зајакнато потење	<ul style="list-style-type: none"> - трчање (догинг) - пливање >500м - брзо возење со точак на кеј - тенис - кошарка - поголема работа во градина (копање, орање и сл.) 	најмалку 10 минути со вежбање или 1 час и 15 минути (75 минути) неделно
Вежби за зајакнување на мускулите (анаеробни вежби)	Вежби со повторување (8-12 повторувања во еден циклус) поединечни мускулни групи (нозе, колкови, грб, стомак, рамена и раце) до границата кога ќе се појави болка	<ul style="list-style-type: none"> - чучњеви - склекови - вежби со еластична трака - јога, основни покрети во пилатес (вежби со бавни движења со оптеретување на сопствената тежина) 	2 дена во неделата во во траење од 1 до 3 повторливи циклуси
<p>Напомена:</p> <p>За да се постигне поголема ефикасност, потребно е да се комбинираат аеробните и анаеробните вежби. Ако вашето тело може да го издржи тоа, циклусот на повторување на анаеробни вежби може да се зголеми на 2 до 3 циклуси со што би постигнале поголема корист за здравјето. Лица со здравствени проблеми, интензитетот на вежбите треба да го прилагодат според ситуацијата на здравствената состојба и можностите.</p>			

Извор: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html>

Кај возрасната популација, пример, лесните прошетки претставуваат активност од 3500 чекори на 30 минути, додека за старата популација тоа изнесува 2500 чекори на 30 минути. Умереното темпо за возрасната популација изнесува 4000 чекори, додека за старата популација 3500 чекори на 30 минути, а јако темпо на одење (кроз брдо, скали или трчање) за возрасната популација би изнесувало 4500 чекори, а за старите лица 4000 чекори на 30 минути.

Лицата кои поради одредени болести или состојби поврзани со инвалидска количка, доколку се во можност да ги спроведат следните вежби за зајакнување на мускулите на абдоминалниот сид, грбот, рацете, нозете и стопалата.



Слика 1. Вежби за особи во индалидска количка – вежби за труп

Вежба за труп – 1	Вежба за труп – 2	Вежба за труп – 3
Затегнете ги вашите стомачни мускули и навалете го трупот на едната страна. Обидете се да ја подигнете спротивната страна на задникот. Задржете ја положбата неколку секунди.	Затегнете ги вашите стомачни мускули и навалете го трупот на напред што повеќе можете со исправен грб. Потоа вратете се на назад што повеќе можете. Задржете ја положбата неколку секунди.	Затегнете ги вашите стомачни мускули со седење исправено и со рацете фатете го бутот испод коленото и повлечете го кон градите. Задржете ја положбата неколку секунди.



Слика 2. Вежби за особи во индалидска количка – вежби за истегнување на нозете и стопалата

<p>Вежби за истегнање нозе – 4</p> <p>Фатете ја ногата со двете раце испод бутот, испружете ја напред. Работете со стапалото горе-доле. Работете ја вежбата неколку секунди, потоа променете ја ногата.</p>	<p>Вежби за истегнање стопала – 5</p> <p>Потпрете ги петите на под. Кренете ги прстите од подот. Задржете ја положбата неколку секунди и повторете ја неколку пати.</p>	<p>Вежби за истегнање стопала – 6</p> <p>Поставете ги врвовите на прстите на двете нозе на подот со подигнати петици, при тоа со помош на рацете гурајте ги нозете кон надолу. Задржете ја положбата неколку секунди и повторете ја неколку пати.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Слика 3. Вежби за особи во индвалидска количка – вежби со лизгање и истегнување на стопалата

<p>Вежба лизгање нозе - 7</p> <p>Потпрете го целото стопало на под и нежно лизгајте го кон напред, па кон назад. Повторете ја вежбата неколку пати, потоа променете ја ногата.</p>	<p>Вежби поместување со стопало - 8</p> <p>Ослонете се со целото стопало на под и отпуштете ја кочницата од количката. Поместете ја количката кон напред ослонувајќи се на петата</p> <p>Повторете ја вежбата неколку пати.</p> <p>ВНИМАНИЕ! - вежбата правете ја под надзор.</p>	<p>Вежби истегнувања на стопалата - 9</p> <p>Поставете еластична врвца околу стопалото. Завртете ја врвцата и земете ја со спротивната рака и подигнете го стопалото, ротирајќи го кон надвор. Повторете ја вежбата неколку пати, потоа променете ја ногата.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Со цел зголемување на физичката активност меѓу младите на ниво на Република Македонија, според проектите на владата на РМ до денес се направени и постојат 35 спортски сали, 50 помошни фудбалски игралишта, 100 тениски игралишта, 100 повеќеенаменски игралишта.

