

HIV/AIDS ishrana
Autori brošure: dr Saša Plečević, Nada Mičić
Recezent: prof. dr Đorđe Jevtović
Tiraž: 1000
Godina izdavanja: 2009
**Finansirano od strane Ministarstva zdravlja
Republike Srbije kroz projekat Global Fonda**

SVAKO MOŽE IMATI KORISTI OD NEKOG VIDA FIZIČKE AKTIVNOSTI I DOŽIVETI POBOLJŠANJE UKUPNOG NIVOVA ZDRAVLJA I BLAGOSTANJA. UMERENO VEŽBANJE BLAGOTVORNO DELUJE NA IMUNI SISTEM, I TAKOĐE MOŽE POBOLJŠATI RASPOLOŽENJE I BITI DOBAR NAČIN ODRŽAVANJA SLIKE O SEBI KAO O ZDRAVOJ OSOBI.

PORED POPULARNIH VIDOVA VEŽBANJA POPUT VOŽNJE BICIKLE, AEROBIKA, TRČANJA I DIZANJA TEGOVA POSTOJE I DRUGI VIDOVI VEŽBANJA KOJI SE ODOSE NA POKRETANJE TELA, POPUT JOGE, KOJA POMAŽE DA MIŠIĆI ODRŽE TONUS, DOK ISTOVREMENO POSEDUJE MEDITATIVNE ILI OPUŠTAJUĆE OSOBINE

KOJA JE KORIST OD FIZIČKIH AKTIVNOSTI?

Krvni lipidi“ jeste naziv za masne supstance u krvi, poput holesterola i triglicerida. Kada u krvi postoji visok nivo ovih supstanci javlja se i veći rizik od srčanih oboljenja. Mnogi ljudi imaju povišene masnoće u krvi, ali i ljudi koji uzimaju lekove protiv HIV-a takođe mogu imati ovaj problem. Podizanje nivoa rada srca barem na trideset minuta, jednom nedeljno, aerobnim vežbama (poput vožnje bicikle, trčanja, plivanja, pa čak i običnog šetanja) smanjuje ove masnoće, pa tako smanjuje i rizik od srčanih oboljenja. Ljudi koji se troše

usled svoje bolesti često imaju niže nivoe holesterola tipa HDL ili „dobrog“ holesterola. Vežbe sa tegovima znatno povećavaju nivo „dobrog“ holesterola kod HIV pozitivnih ljudi sa normalnih nivoom testosterona. Redovne vežbe smanjuju ukupnu masnoću u organizmu kod HIV pozitivnih ljudi sa lipodistrofijom (rapidnim smanjenjem masti u organizmu). Vežbe sa tegovima smanjuju povišene nivoe triglicerida i holesterola.

PROBUDITE TELO

LENJOST ILI NEDOSTATAK MOTIVACIJE NAJČEŠĆI SU RAZLOZI ZBOG KOJIH SKORO POLOVINA STANOVNIŠTVA IZBEGAVA REDOVNO VEŽBANJE. ISTRAŽIVANJA POKAZUJU DA SE VEĆINA LJUDI UGLAVNOM NE DRŽI PREPISANIH LEKOVA I TERAPIJA, ŠTO PREDSTAVLJA SVOJEVRNSNO „KOCKANJE SA ZDRAVLJEM“

I pored božanstvenog uticaja vežbi na zdravlje, redukciju bolesti, estetski izgled i duži život, manje od polovine ljudi širom planete redovno, planski i sistematski vežba.

„Pre uspeha, bogovi odrediše da se čovek oznoji!“, rekao je slavni grčki filozof Hesiod sedam vekova pre Hrista. Ova svojevrsna životna filozofija odnosi se i na telesno vežbanje.

Međutim, razlozi za lenjost leže u nedostatku motivacije, pogotovo kad je reč o širokoj skali aerobnih aktivnosti, kao što su brzo hodaње, trčanje (džoging), plivanje, vožnja bicikla, ples ili anaerobnih vežbi (podizanje tegova). Čak i u slučajevima kada se motivacija za redovnim vežbanjem

probudi iz raznih razloga, zdravstvenih ili estetskih, empirijska istraživanja dokazuju da se kod najvećeg broja ljudi veoma brzo uspava. Ova istraživanja pokazuju i koliko se teško ljudi prilagođavaju „režimu“ koji im je prepisan, bilo da je reč o ishrani, lečenju ili fizičkoj aktivnosti, čak i kada im nepridržavanje pravila može ozbiljno ugroziti zdravlje.

Tako, na primer, hipertoničari ne piju redovno lekove za sniženje pritiska, dijabetičari one za regulisanje nivoa šećera u krvi, napeti ne upražnjavaju relaksacione vežbe, a debeli se ne pridržavaju dijetalnih propisa. Posvećenost redovnoj i pravilnoj primeni anti-retrovirusne terapije kod HIV pozitivnih ljudi je izuzetno važna!

ZAŠTO OPADA MOTIVACIJA ZA REDOVNIM VEŽBANJEM?

- Pozitivni efekti nisu odmah vidljivi (gubitak telesne težine, automatsko oblikovanje tela i dr.)
- Javlja se dosada zbog monotonog i stereotipnog ponavljanja aktivnosti ili postupaka
- Svako bi najradije organizovao trening prema svom „sistemu“
- Ne pokreće vas „unutrašnji motiv“ za fizičkom aktivnošću (lični, filozofski, mentalni, spritualni, socijalni), već „spoljni“ (neko, na primer, redovno šeta, džogira ili diže tegove u nameri da se „leči“, dok zadovoljstvo ne postoji ili ne postoji li je u drugom planu)
- Podvrgavate se režimu vežbanja zato što „morate“, a ne zato što „želite“
- Pravdate se nedostatkom vremena

KAKO PODIĆI MOTIVACIJU ZA VEŽBANJEM?

Precizno i jasno odredite realne kratkoročne ili dugoročne ciljeve redovnog vežbanja.

Psihološki se postavite prema vežbanju kao prema nečemu što ima vrednost za vas same bez obzira na društveno prihvaćene vrednosti.

Izbegnite stereotipno ponavljanje jedne iste aerobne ili anaerobne aktivnosti na račun raznovrsnosti vežbi, koje su usklađene sa vašim

zdravstvenim stanjem, godinama, ličnim sklonostima i dr.

Odredite optimalnu meru vežbanja koja neće biti ni beskorisno laka, niti opasno teška.

Uskladite težinu vežbe sa tzv. „asocijativnom strategijom“ u kojoj ćete tokom vežbanja dobiti „feedback“ od samog organizma, odnosno dokle smete da idete, a da ne ugrozite zdravlje.

ZAŠTO JE VEŽBANJE BITNO?

Vežbanjem se ne može kontrolisati ili pobediti bolest HIV-a, ali ono može pomoći da se osećate bolje i da lakše podnesete neke uzgradne efekte HIV bolesti i ARV lekova.

KOJE SU PREDNOSTI VEŽBANJA?

REDOVNO, UMERENO VEŽBANJE IMA ISTE PREDNOSTI ZA LJUDE SA HIV-OM KAO I ZA OSTALE.
VEŽBANJE MOŽE:

- omogućiti povećanje mišićne mase, ojačati organizam;
- poboljšati rad srca i pluća;
- povećati vaš nivo energije tako da se osećate manje umorno;
- smanjiti stres;
- povećati vaš osećaj blagostanja;
- pomoći u održanju ili povećanju broja CD4 ćelija.
- ojačati skeletni sistem;
- smanjiti nivo holesterola i triglicerida;
- smanjiti salo na stomaku;
- poboljšati apetit;
- olakšati spavanje i san;
- poboljšati način na koji organizam koristi i kontroliše šećer u krvi (glukozu).

KOJI SU RIZICI VEŽBANJA ?

- Možete dehidrirati (izgubiti previše vode) ako ne pijete dovoljno tečnosti kako bi održali potreban nivo u organizmu;
- Povrede teže zaceljuju;
- Ako preterano vežbate izgubićete previše telesne težine. Ozbiljniji slučajevi mogu dovesti do ubrzanog trošenja usled bolesti;
- Možete se povrediti ako koristite pogrešan „vid“ vežbanja;
- Vežbe pomažu ljudima sa srčanim oboljenima, ali porazgovarajte sa svojim lekarom da biste bili sigurni da je vama vežbanje preporučljivo!

PRVI VELIKI KORAK

PRE NEGO ŠTO POČNETE SA TRENINGOM, POTREBNO JE DA PREDUZMETE ODREĐENE ZDRAVSTVENE MERE

PRVO BI TREBALO PROVERITI ZDRAVSTVENO STANJE ORGANIZMA, I PREMA TOME ODREDITI INTENZITET, FORMU I CILJEVE VEŽBANJA.

Pre odluke za bilo koji način vežbanja, neophodno je da obavite lekarske preglede koji obuhvataju sledeće:

- Krvna slika sa biohemijom
- Opšti pregled zdravstvenog stanja
- Funkcionalno testiranje

Prema nalazima lekara utvrđuje se da li:

- Možete da se bavite fizičkom aktivnošću
- Možete ali kontrolisano
- Ne možete



TROŠENJE ORGANIZMA USLED BOLESTI

Ljudi sa manjim mišićima verovatno će biti ozbiljnije oslabljeni zbog gubitka telesne težine, pošto se obično prvo troše mišićna tkiva pa onda masnoće iz organizma. Značaj gubitak telesne težine (više od 10% od ukupne težine) može uticati na kvalitet života, osećanje samopouzdanosti, sposobnosti da se izvrše svakodnevne obaveze, kao i na sposobnost da se organizam izbori sa drugim infekcijama.

Jedno istraživanje je pokazalo da su ljudi sa niskim nivoom testosterona, koji su oslabili više od 5% svoje telesne težine u proteklih šest meseci, a koji su započeli treninge sa tegovima, dobili 2,1 kg u težini za 16 nedelja.

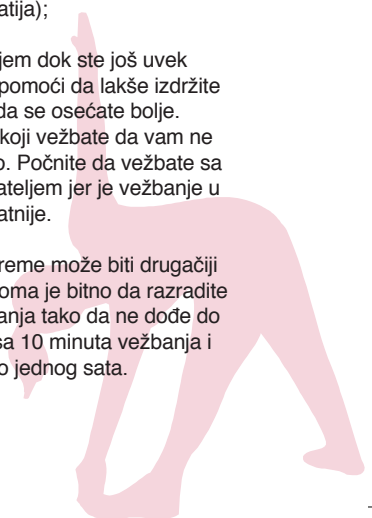
U drugom istraživanju, ljudi sa normalnim nivoom testosterona, koji su izgubili više od 10% svoje telesne težine, započeli su sa vežbanjem u teretani (tri puta nedeljno u periodu od 12 nedelja). Ovi ljudi su u proseku napredovali 2,3 kg mišića u periodu od 12 nedelja.

UPUTSTVA ZA VEŽBANJE OSOBA KOJE ŽIVE SA HIV-om

- Nemojte preterivati!
- Program umerenih vežbi pomoći će vašem telu da unese hranu u organizam. Krenite polako, i postepeno ubacujte vežbanje u vaše dnevne aktivnosti;
- Radite po programu barem 20 minuta, barem tri puta nedeljno, sve dok se osećate dobro. To može dovesti do znatnog poboljšanja u vašem stepenu fizičke spremne i osećaćete se bolje. Kako vam se snaga i energija povećavaju, pokušajte da dostignete 45 minuta vežbanja, tri puta nedeljno;
- Ljudi sa HIV-om mogu povećati stepen fizičke spremne baš kao i ljudi koji nemaju HIV.

Međutim ljudi sa HIV-om mogu teže nastaviti sa programom vežbi zbog zamora i bola u stopalima (neuropatija);

- Počnite sa vežbanjem dok ste još uvek zdravi. To će vam pomoći da lakše izdržite simptome HIV-a i da se osećate bolje. Menjajte način na koji vežbate da vam ne bi postalo dosadno. Počnite da vežbate sa poznanikom ili prijateljem jer je vežbanje u društvu lakše i prijatnije.
- Vaš nivo fizičke spremne može biti drugačiji od onog ranije. Veoma je bitno da razradite vaš program vežbanja tako da ne dođe do povreda. Počnite sa 10 minuta vežbanja i povećavajte sve do jednog sata.



PRAVILNO SE HRANITE

- Unosite dovoljno tečnosti. To je veoma bitno dok vežbate. Dodatna tečnost pomaže da se zameni tečnost koja se gubi. Upamtite da unošenje čaja, kafe, koka kole, tople čokolade ili alkohola ustvari potpomaže gubljenje tečnosti!
- Nemojte jesti dok vežbate. U stvari, najbolje je sačekati dva sata nakon glavnog obroka pre vežbanja. Takođe, sačekajte oko sat vremena nakon treninga da pojedete vaš sledeći obrok. Mala užina u vidu jabuke ili sendviča može vam omogućiti dodatnu energiju.
- Pravilni sastav hrane takođe je bitan. Uz povećanu aktivnost imaćete potrebu da više jedete i unosite više kalorija kako ne bi došlo do gubitka telesne težine.
- Odaberite nešto u čemu uživate;
- Odaberite aktivnosti koje volite. Bilo da je to joga, trčanje, vožnja bicikla ili neki drugi sport, radite nešto što vas podstiče da izdržite u vašem programu. Nemojte upasti u kolotečinu. Menjajte vaše aktivnosti ako vam nedostaje motivacije.
- Ako ste u dobroj formi možete se takmičiti u takmičarskim sportovima. Učestvovanje u timskim sportovima ne predstavlja rizik od prenosa HIV-a drugim sportisima ili treneru.
- Ako se povredite i kvarite, rizik od prenosa HIV-a na druge ljude veoma je mali. Međutim, ako krvarite tokom same utakmice, morate izaći vani i previti vaše povrede pre nego što se vratite u meč.

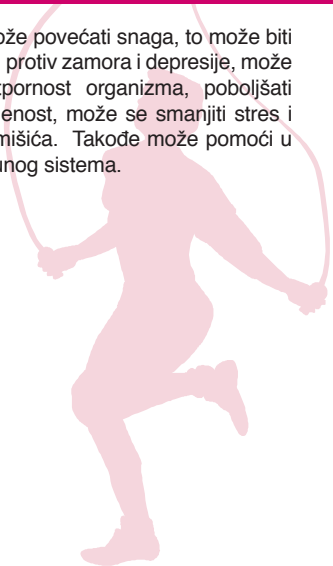
GORIVO ZA VEŽBANJE

Pre nego što počnete sa vežbanjem obezbedite da ste uneli dovoljne količine vode. Tokom svakog treninga obezbedite dovoljan unos tečnosti. Morate pokušati da pijete barem 150 ml do 250 ml na svakih 15 minuta treninga, a ove količine moraju biti i veće ako koristite inhibitore proteaze kao zaštita od kamena u bubregu.

Ne vežbajte pre doručka ili neposredno nakon obilnijeg obroka. Najbolje vreme za trening jeste 30 minuta nakon užine ili proteinskog napitka. jedite posle treninga ali pokušajte da odmah nakon treninga unesete hranu bogatu prirodnim šećerima i proteinima kako bi omogućili rast mišića. Potražite savet od ovlašćenog stručnjaka za ishranu oko izrade pravilnog plana ishrane.

ZAKLJUČAK

Vežbama se može povećati snaga, to može biti sredstvo u borbi protiv zamora i depresije, može se povećati otpornost organizma, poboljšati fizička pripremljenost, može se smanjiti stres i omogućiti rast mišića. Takođe može pomoći u boljem radu imunog sistema.



PLANIRANJE I IZRADA LIČNOG PLANA VEŽBANJA

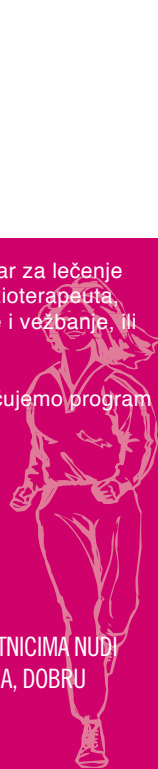
Veoma je važno da prilikom vežbanja imate plan koji je bezbedan i prilagođen vašim potrebama i mogućnostima.

Većina teretana ima instruktore za fitnes čiji je posao da se pobrinu da se sve vežbe obavljaju pravilno. Oni takođe mogu osmisliti lični program treninga za vas. U

nekim slučajevima, vaš centar za lečenje HIV-a može vas uputiti na fizioterapeuta, stručnjaka za fizičko zdravlje i vežbanje, ili za fizikalnu terapiju.

Ovom prilikom vam preporučujemo program za početnike dr Feelgood!

„SVAKI POČETAK JE TEŽAK“ KOŽE JEDNA NARODNA POSLOVICA. U PROGRAMU KOJI POČETNICIMA NUDI DR FEELGOOD – NIJE! ZATO ŠTO KROZ NJEGOV TRONEDELJNI PROGRAM UZ MALO NAPORA, DOBRU ORGANIZACIJU I MINIMUM ULAGANJA DELUJE POVOLJNO I NA DUŠU I NA TELO.



NJEGOVI BLAGOTVORNI EFEKTI TREBALO BI DA BUDU VIDLJIVI VEĆ ZA TRI NEDELJE. OSIM TOGA, TREBA DA PODSTAKNE OSOBU KOJA VEŽBA I UVERI JE DA USVOJI SVAKODNEVNO VEŽBANJE KAO SISTEM VREDNOSTI I SVOJEVRSNU FILOZOFIJU ŽIVLJENJA.

Program vežbanja koji preporučuje dr Feelgood usvojio stav Američkog koledža sportske medicine da postoje tri oblika fizičkog vežbanja:

- a. vežbe fleksibilnosti
- b. kardiovaskularne izdržljivosti
- c. mišićne snage i izdržljivosti

VEŽBE FLEKSIBILNOSTI (do 10 min) obuhvataju klasične vežbe zagrevanja, važne su zbog zagrevanja tetiva, mišića, zglobova, kostiju,

ligamenata i njihove pripreme za kasniji naporniji rad. Ove vežbe važne su i zbog preusmeravanja i ubrzavanja cirkulacije, kao i zbog činjenice da se osoba uči da pravilno diše i napuni kiseonikom pluća, srce, mozak i druge organe.

VEŽBE KARDIOVASKULARNE IZDRŽLJIVOSTI (20 min) obuhvataju trčanje, vožnju bicikla, rolera, brzo pešačenje ili plivanje, rade se u preporučenoj zoni – zoni zdravlja (aerobne vežbe) i angažuju

60 do 70 posto maksimalnog srčanog kapaciteta, čime se ne ugrožava, već pospešuje njegov rad. Vežbama se poboljšava sposobnost srca da pumpa krv, povećava se gustina kapilara i koncentracija enzima u mišićima, kao i njihov kapacitet. Osim toga, povećava se izdržljivost celog tela.

VEŽBE MIŠIĆNE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI (25 min) obuhvataju vežbanje sa opterećenjem (na spravi) i služe za povećanje mišićne snage i izdržljivosti. Ove vežbe angažuju čitavo telo, jačaju mišićni tonus, zglobove i ligamente i oblikuju telo.

VEŽBE RASTEZANJA (5 min), slede na kraju. To je takozvana „zona rashlađivanja organizma“.

INTEZITET VEŽBANJA TREBA DA SE ODRŽAVA U TZV. „ZONI ZDRAVLJA“.

Program dr Feelgood preporučuje intenzitet vežbanja u zoni od 60 do 70 posto maksimalnog srčanog rada. To je zona u kojoj trošite najviše

masti, a pritom jačate srce i borite se protiv starenja.

U principu, postoje dva načina da proverite da li vežbate u „zoni zdravlja“, odnosno da izračunate optimalne frekvencije rada srca tokom vežbanja.

EGZAKTAN NAČIN:

Od broja 220 oduzimaju se godine starosti, a zatim se od dobijene cifre izračuna procenat od 60 do 70 posto. Primer: osobi od 30 godina u „zoni zdravlja“ srce treba da kuca u opsegu od 114 do 130 otkucaja u minuti

ODREĐIVANJE PO OSEĆAJU:

Koliko ste u stanju da tokom vežbe vodite kratku konverzaciju, osećate oštrije disanje i ubraniji srčani rad – vežbate u „zoni zdravlja“. Ako možete da razgovarate ili pevate, tada se nalazite ispod „zone zdravlja“, a ako teško dišete, niste u stanju da govorite ili imate nesvesnicu – vežbate iznad preporučene zone. U prvoj ili „uvodnoj fazi“ vežba se koristeći 50

posto maksimalnog srčanog rada. U drugoj nedelji ili „prelaznoj fazi“, predviđeno je da se sposobnost za vežbanje podigne za 10 procenata, kada osoba prilikom vežbanja koristi 60 posto maksimalnog srčanog rada.

Na ovaj način osoba je pripremljena da već u trećoj nedelji vežba u „zoni zdravlja“, birajući aktivnosti prema sopstvenoj želji: brza šetnja, plivanje, roleri, vožnja bicikla, korektivna gimnastika, pilates (vežbe u kojima je zastupljena mišićna fleksibilnost i izdržljivost), kružni trening sa slobodnim tegovima ili na spravama u teretani, mnoge vrste aerobika kao i kolektivne sportske aktivnosti (košarka, fudbal, odbojka, vaterpolo...) ili individualne (tenis, skijanje...).

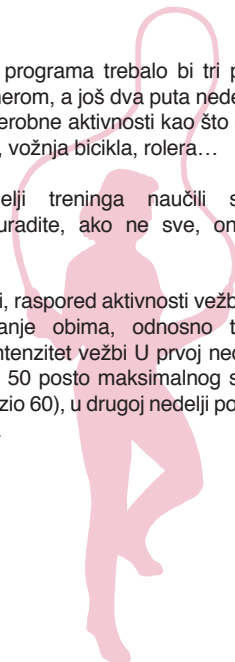
Osnovne aktivnosti zastupljene u dvonedeljnom programu: vožnja bicikla, rolera, plivanje, brzo pešačenje, vežbe oblikovanja i vežbe fleksibilnosti (rastezanja). Pre nego što započnete program, obavite uobičajene preglede koje smo vam već naveli.

TAJMING VEŽBI

U okviru ovog programa trebalo bi tri puta da vežbate sa trenerom, a još dva puta nedeljno da upražnjavate aerobne aktivnosti kao što su brza šetnja, plivanje, vožnja bicikla, rolera...

U prvoj nedelji treninga naučili ste da svakodnevno uradite, ako ne sve, onda bar poneku vežbu.

U drugoj nedelji, raspored aktivnosti vežbi ostaje isti uz povećanje obima, odnosno trajanja, vežbi. Dok je intenzitet vežbi U prvoj nedelji bio uglavnom oko 50 posto maksimalnog srčanog rada i nije prelazio 60), u drugoj nedelji povećava se na 60 posto.



VEŽBE SA TEGOVIMA



Vežbe sa tegovima jesu jedan od najboljih načina da povećate mišićnu masu koja se može izgubiti zbog HIV bolesti i starenja. Treninzi tri puta nedeljno od jednog sata mogu biti dovoljni. Kombinovanje vežbi sa tegovima i kardiovaskularnih vežbi najbolji je način da se poboljša sastav organizma i da se smanji nivo šećera i masti.

Kardiovaskularne vežbe odnose se na treniranje velikih grupa mišića u kontinuitetu od barem 30 minuta. Aktivnosti poput brzog hodanja, džogiranja, vožnje bicikle ili plivanja mogu biti primeri kardiovaskularnih vežbi.

Redovne vežbe sa tegovima mogu se koris-

titi za povećanje i održavanje mišićne mase, istovremeno smanjujući masnoće. Vežbe sa tegovima mogu biti u vidu serija sa osam do dvanaest ponavljanja. Započnite sa jednom serijom svake vežbe i povećavajte na tri kako vam se snaga povećava. Započnite sa malim težinama koje ćete povećavati tokom vremena. Tegove podižite i spuštajte lagano.



VOŽNJA BICIKLA



ZATO ŠTO...

- 1...je vožnja bicikla jedan od najpopularnijih i najefikasnijih načina za oblikovanje tela i očuvanje zdravlja
- 2...jača srce
- 3...snižava krvni pritisak
- 4...povećava potrošnju energije
- 5...sagoreva višak masti
- 6...održava tonus tela, bedara, zadnjice, stomaka
- 7...snižava nivo stresa i napetosti

Uvek važi pravilo da dva do tri sata pre vožnje ne jedete tešku hranu.

Po završetku vožnje pijte vodu, koju možete piti i pre i za vreme vožnje bicikla.

Dobro je da merite vreme vožnje satom, štopericom ili pulsmetrom.

TRAJANJE:

Vozite bicikl do 30 min, uz prvih pet minuta zagrevanja laganom vožnjom, a poslednjih pet minuta usporite okretanje pedala. Kontinuirana vožnja treba da traje 20 minuta. Nakon vožnje rastegnite celo telo, a posebno noge kao najangažovaniji deo tela.

INTENZITET:

Vozite na 50-60 posto maksimalne srčane frekvencije. Za povoljne kardiorespiratorne efekte pedaliranje treba da bude oko 90 obrtaja u minuti. Izračunajte koliko puta jedna noga napravi kompletnih okreta za 15 sekundi. Cilj je 22 do 23.

Odeća i oprema: Udobna i zaštitna od hladnoće i toplote. Ako temperatura padne ispod 18 ste-

peni, preporučuje se korišćenje višeslojne biciklističke opreme pripijene uz telo.

NAPOMENA: Ukoliko tokom vožnje osetite brzo lupanje srca, otežano disanje, mučninu i vrtoglavicu, stanite. Potražite savet lekara!



ROLERI

ZATO ŠTO...

- 1...pružaju maksimalno uživanje
- 2...povoljno deluju na kardiovaskularni sistem i određene mišićne grupe (muskulatura oko kukova i gluteusa praktično se ne može zategnuti ni jednim drugim oblikom fizičke aktivnosti)
- 3...vožnja angažuje celo telo
- 4...sila koja opterećuje zglobove praktično je zanemarljiva

INTENZITET:

Voziti rolere u opsegu od 50-60 posto maksimalne srčane frekvencije. Optimalni intenzitet vožnje rolera zavisi od mnogih faktora (pozicije tela pri vožnji, zamora u nogama, bola u slabinama ili vratu, karakteristike rolera, terena, vrste vožnje). Ukoliko vam lupa srce, ostajete bez daha, muka vam je i vrti vam se u glavi, prekinite aktivnost. Potražite pomoć lekara!

KAKVI ROLERI?

Najfunkcionalniji su roleri sa četiri točkica. Prečnik točkica utiče na stabilnost u vožnji. Udobniji su oni sa većim prečnikom (76-80 mm), dok oni sa manjim prečnikom (oko 72 mm) pokazuju bolje manevarske karakteristike za brzu vožnju. Roleri sa tvrdim točkicama troše se sporije, ali u

manjoj meri ublažava udarce. Gojaznim osobama preporučuju se roleri sa tvrdim točkicama.

ODEĆA: Komforna

ZAŠTITA: Kaciga, štitnici za kolena i ručni zglob

NAPOMENA: Udobniji roleri imaju prečnik 76-80 mm, a oni sa 72 mm su bolji za manevrisanje

PLIVANJE



ZATO ŠTO...

- 1...horizontalna pozicija tela omogućava lakši rad kardiovaskularnog sistema
- 2...voda blagotvorno deluje na organizam
- 3...vežbanje u vodi iziskuje manje napora
- 4...voda pogodno deluje kod osoba sa problemima kičmenog stuba, povreda nogu, oštećenja zglobova
- 5...angažuje celo telo

INTENZITET:

Telu je potrebna određena adaptacija na vodu i novi položaj, pa stoga preporučujemo:

Zagrevanje i hlađenje uradite umerenim plivanjem, u zoni od 50-60 posto maksimalne srčane frekvencije. Kada je reč o plivanju, frekvencija se određuje formulom koju smo već naveli. Kontinuirano plivajte 10 min u zoni od 60-70 posto

maksimalne srčane frekvencije, veoma pogodnoj za osobe koje se bave rekreacijom. Prvog dana ne prelazite zonu ode 60 posto maksimalne srčane frekvencije.

TRAJANJE:

Za početak plivajte do 20 min. Pre ulaska u vodu, zagrejte telo tako što ćete uraditi nekoliko vežbi oblikovanja. Nakon ulaska u vodu, pored ivice bazena uradite vežbu disanja. Držite se sve vreme za ivicu bazena, desetak puta zaronite, izdahnite vazduh pod vodom, izronite. Prvih pet minuta

plivajte lagano i uz duboko disanje, pravite što veće i duže zaveslaje. Poslednjih pet minuta usporite. Kontinuirano plivajte 10 min i kombinujte stilove i tehnike plivanja. Uдах van vode, izdah pod vodom. Nakon plivanja rastegnite telo.

OPREMA: kupaći kostim, naočare, kapa

NAPOMENA: Ukoliko osetite brzo lupanje srca, da veoma teško dišete, mučninu, vrtoglavicu **PREKINITE AKTIVNOST** i potražite lekara!

BRZA ŠETNJA

Hodajte do 40 minuta. Prvih pet minuta zagrejte se uz lagano pešačenje, a poslednjih pet minuta usporite, tako da kontinuirano pešačite 30 minuta. I kao i uvek, posle pešačenja rastegnite celo telo, a najviše najangažovanije mišiće, odnosno, noge.

ODMOR

Vodite računa da se dovoljno odmarate. Ako vežbate svakog dana odmarajte barem jedan dan u nedelji.



BELEŠKE:

