

PREPORUKE ZA FIZIČKU AKTIVNOST U REDUKCIJI KARDIOVASKULARNOG RIZIKA



Centar Izuzetne Vrednosti
u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma
Centre of Research Excellence
in Nutrition and Metabolism

VRSTE SPORTSKE AKTIVNOSTI U CILJU SMANJENJA GOJAZNOSTI

PREPORUČLJIVO	USLOVNO PREORUČLJIVO	NEPREORUČLJIVO
Plivanje	Rvanje	Joga
Vožnja bicikla	Košarka	Fudbal
Lagano skijanje	Odbojka	Boks
Veslanje	Badminton	Dizanje tegova
Ples	Tenis	
Šetnja	Vežbe snage (teretina)	
	Alpsko skijanje	

U okviru preporuka za fizičku aktivnost svakodnevno bi trebalo da budu zastupljene aktivnosti kao što su: šetnja, brzo hodaње, penjanje uz stepenice, zatim 3-5 puta nedeljno trčanje, plivanje, vožnja bicikla ili aerobik vežbe. Intenzivni treninzi kao što su body building trebalo bi da budu zastupljeni 2 puta nedeljno, a rekreativne aktivnosti u slobodno vreme, kao što su plivanje, košarka, ples, rad u bašti, 2-3 puta nedeljno.

Program fizičke aktivnosti, prvenstveno vežbe na čistom vazduhu i šetnja u prirodi, treba otpočeti sa po 20 minuta dnevno i vremenom ih produžavati na 45-60 minuta i duže. Poželjno je najmanje 5 puta nedeljno sprovoditi fizičku aktivnost u trajanju od 30 do 60 minuta, dodatno 2 puta nedeljno trening snage. Pri tome je od značaja individualno prilagođavanje.

Pre otpočinjana aktivnosti savetuje se 10 minuta zagrevanja, a nakon završetka 10 minuta opuštanja. U pogledu uticaja na povišene vrednosti masnoća u krvi, aerobne fizičke vežbe (vežbe u prirodi) kao što su trčanje, plivanje, vožnja bicikla, sa intenzitetom treninga srednjeg opterećenja, mogu imati pozitivan efekat. Najbolji oblik fizičke aktivnosti je onaj pri kojem se povećavaju izdržljivost i snaga.

Kod osoba sa arterijskom hipertenzijom kao i kod bolesnika sa težim srčanim oboljenjem ne treba savetovati teže oblike fizičke aktivnosti.