

Net.hr

22.04.2010 u rubrici Zdravlje

<http://www.net.hr/zdravlje/page/2010/04/22/0120006.html>

Savjet stručnjaka

## Četiri principa uspješnog vježbanja



**Dr. Nataša Desnica stručnjak za sportsku medicinu i službeni liječnik Hrvatske alpske skijaške reprezentacije našim čitateljima objašnjava temeljne principe uspješnog rekreativnog vježbanja.**

Bavljenje fizičkom aktivnošću pozitivno utječe u borbi protiv najtežih bolesti današnjice: kardio-vaskularnih i malignih. Donosi i znatnu psihičku dobrobit, te je jako korisno protiv depresije, za bolje spavanje, protiv anksioznosti... Redovitim vježbanjem osjećat ćete se dobro, biti zadovoljniji, opušteniji i veseliji.

Između raznoraznih koristi znatno će smanjiti i mogućnost ozljeda, naročito oštećenja zglobova uzrokovanih degenerativnim procesima. Riječ je o velikom problemu zapadne civilizacije, a može se spriječiti, ili barem znatno ublažiti, pravilnim vježbanjem.

Za postizanje najboljih rezultata ne treba smetnuti s uma četiri važna faktora:

1. Napravite specifičan liječnički pregled (po mogućnosti testiranje u naporu)
2. Prilikom bavljenja fizičkom aktivnošću opterećenje povećavajte postepeno
3. Jako je bitno redovito vježbanje, tj. kontinuitet u vježbanju
4. Pijte dovoljno tekućine

### **Spiroergometrijsko testiranje**

Čemu testiranje?

Testiranjem pod naporom dobiva se uvid u vaš nivo opće kondicije, snage, izdržljivosti, energetske potrošnje, metabolizma i dr. Na temelju dobivenih parametara, dobit ćete preporuku kakvo vježbanje bi za vas bilo optimalno.

No prije nego što počnete s vježbanjem izuzetno je preporučljivo napraviti specifičan liječnički pregled, po mogućnosti spiroergometrijsko testiranje (test pod opterećenjem). Na taj način ustanovit će se da li je u zdravstvenom smislu sve u redu s organizmom, tj. da li ste dovoljno zdravi i spremni za vježbanje. Apsolutne kontraindikacije za bavljenje rekreativnim aktivnostima su izuzetno rijetke. Kod većine ljudi s problemima one su relativne, pa te zdravstvene tegobe treba ili prethodno riješiti (npr. regulirati tlak, rehabilitirati koljeno, dovesti dijabetes pod kontrolu...) i/ili vježbanje prilagoditi trenutnom stanju organizma. Ovakvim testiranjem pod naporom dobiva se uvid u vaš nivo opće kondicije, snage, izdržljivosti, energetske potrošnje, metabolizma i dr. Na temelju dobivenih parametara, dobit ćete preporuku kakvo vježbanje bi za vas bilo optimalno: kojom vrstom, kolikim intenzitetom, trajanjem i učestalošću bi trebali vježbati da ne bude niti premalo niti previše, a da se postignu željeni ciljevi, npr. poboljšanje izdržljivosti, mršavljenje, bolji izgled i dr.



- Spiroergometrijsko testiranje

'Kondiciono' spiroergometrijsko testiranje se zasad, nažalost, u Hrvatskoj radi samo na Kineziološkom fakultetu (većinom za sportaše) i u Kaliper centru za sportsku medicinu. U bolnicama i u nekim privatnim ordinacijama postoje 2 vrste sličnih testova, ali im je svrha drugačija pa se i izvode na druge načine. Jedno je ergometrija (EKG pod naporom), koja gleda da li srčano-žilni sistem funkcionira kako treba, a izvodi se na kardiološkim odjelima. Drugo je "pulmološka" spiroergometrija koja se izvodi na pulmološkim odjelima, pomoću koje se može ustanoviti da li ima nekih poremećaja u dišnom sustavu. Protokoli izvođenja oba ova tipa testa su potpuno drugačiji nego kad se izvodi spiroergometrija prilikom koje želimo doznati kondiciono-metaboličko stanje organizma. Nažalost ovakvo testiranje ne ide na uputnicu jer HZZO uglavnom pokriva troškove liječenja, a u preventivne svrhe još uvijek ulaže vrlo malo. Budući da je spiroergometrija izuzetno važna u prevenciji bolesti, preporuča se svakome tko vodi brigu o svom zdravlju, tko želi popraviti kondiciju, smršaviti itd.

**Krenite postepeno**

Ako tek započinjete s vježbanjem, bitno je opterećenje i volumen povećavati postepeno. Prvi tjedan počinje se lagano, pa se svaki tjedan postupno povećava intenzitet opterećenja, kao i trajanje vježbanja. Također u svako ozbiljnije vježbanje treba krenuti polagano, zagrijavanjem (5 do 10 min), a završiti hlađenjem (također 5 do 10 min).

### **Redovitost je bolja od rijetkih intenzivnih treninga**

Česta greška:

Jedna od najčešćih grešaka vezana uz rekreativno bavljenje sportom je samo povremeno otići na 'trening' vrlo visokog intenziteta.

Izuzetno je bitan kontinuitet u bavljenju fizičkom aktivnošću. Novije znanstvene studije pokazuju da već i kratke dnevne fizičke aktivnosti imaju pozitivni kumulativni učinak na zdravlje (čak i naponi od 10 - 15 minuta, ukoliko se rade više puta dnevno). Jedna od najčešćih grešaka vezana uz rekreativno bavljenje sportom je samo povremeno otići na 'trening' vrlo visokog intenziteta (npr. jedanput tjedno silovito igrati nogomet ili tenis). Takvo vježbanje ne samo da nije previše korisno nego može biti i vrlo opasno zbog eventualnih kardiovaskularnih incidenata, kao i zbog ozljeđivanja. Naprotiv, redovito, strukturirano vježbanje 3 do 5 puta tjedno imat će samo pozitivne učinke.

### **Ne zaboravite na tekućinu**

Pazite da pijete dovoljno tekućine; znojenjem i pojačanim disanjem gubi se puno tekućine, pogotovo u toplim ljetnim mjesecima. Dehidracija, osim što vježbanje čini napornijim i manje učinkovitim, loše utječe na čitav organizam, uzrokujući umor, glavobolju, vrtoglavicu, a u težim slučajevima čak mučninu i povraćanje. Preporuča se svakodnevno piti oko 2 litre tekućine, čime ćete vaše tijelo učiniti još zdravijim i vitalnijim.



- Dr. Nataša Desnica

Nataša Desnica, dr.med.  
voditelj KALIPER Centra za sportsku medicinu  
službeni liječnik Hrvatske alpske skijaške reprezentacije  
[www.kaliper.hr](http://www.kaliper.hr)  
Net.hr**22.04.2010.**