



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116



VJEŽBOM DO ZDRAVLJA

Tomislav Lazić, prof.

Naziv : Streljački klub invalida rada-Zagreb

Adresa: Trg hrvatskih obrambenih snaga 8, 10 000 Zagreb

Telefon: +3851 3771 760

Internet stranica : <https://budimojapodrska.skir-zagreb.hr/>

web stranica Ministarstva regionalnog razvoja i fondova Europske unije:
<https://razvoj.gov.hr/>

Zagreb, 2022. g.



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

Sadržaj:

1. Uvod
2. Sport osoba s invaliditetom
3. Disanje
4. Opće pripremne vježbe
5. Vježbe torakalne mobilnosti
 - 5.1 Sklek iz ramena (lopatica)
 - 5.2 Torakalne rotacije
 - 5.3 Torakalna ekstenzija
 - 5.4 Dohvaćanje lopatice
6. Vježbe ravnoteže
7. Ostale vježbe
8. Vježbe istezanja
 - 8.1 Vrat
 - 8.2 Rame
 - 8.3 Prsa
 - 8.4 Trup i leđa
 - 8.5 Trbuh
 - 8.6 Natkoljenica
 - 8.7 Potkoljenica
9. Za kraj
10. Literatura



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



1. UVOD

Vježbanje i zdravlje oduvijek idu „ruku pod ruku“, a u ova vremena pandemije uzrokovane SARS-CoV-2 virusom, vježbanje i očuvanje zdravlja našli su se pred novim izazovima. Nepoznat virus, nepoznat uzrok, nepoznata zaštita, nedostatak lijeka i slične nepoznanice dovele su do raznih ograničenja u životu pa tako u jednom trenutku i do ograničenja u sportskim i rekreacijskim aktivnostima. Ne samo da se nije moglo vježbati u teretanama, fitness i sličnim sportskim i rekreativnim klubovima već se u mnogim poslovima posao radio od kuće što je dodatno povećalo opasnost od narušavanja zdravlja uslijed manjka kretanja i tjelesnog vježbanja. Hodanje, trčanje, plivanje, vožnja bicikla, rolanje, vježbanje utezima u teretani, vježbanje u grupi u raznim centrima za vježbanje i još mnogo drugih sportskih i rekreacijskih aktivnosti ograničile su mjere okupljanja, zabrana izlaska ukoliko to nije bilo nužno, ali potrebno je bilo prilagoditi se i iskoristiti ono što nam je nadohvat ruke, u našoj „privatnoj teretani“ – stanu ili kući, u našem domu ili u prirodi. Iako nije dostupna svima, tehnologija je u ovim trenucima puno pomogla. Razne aplikacije za vježbanje ili pak komunikaciju preko raznih platformi za sastanke omogućile su da se bar djelomično tjelesno aktiviramo u skladu s prostornim mogućnostima. Traku za trčanje, sobni bicikl, veslački ergometar ili slobodne utege tek rijetki imaju u svom domu, ali kilogram brašna ili šećera, bocu vode ili ulja svatko ima u svom domu, a da ne kažem da je dovoljna i vlastita težina ukoliko se vježba redovito i s voljom. „Osnovni pokazatelji stupnja zdravlja su razina psihofizičkih i funkcionalnih sposobnosti, a na čiji se porast može utjecati redovitim i kontinuiranim tjelesnim vježbanjem u okviru sportskih aktivnosti.“⁽¹⁾

Prema pokazateljima smrtnosti i pobola u Republici Hrvatskoj vodeći uzrok su kronične, nezarazne bolesti. Na prvom mjestu to su kardiovaskularne bolesti i novotvorine (3/4 uzroka smrti u 2018. g.), te dijabetes (5,4% u ukupnom broju umrlih). Nastanak kroničnih nezaraznih bolesti povezan je sa zajedničkim čimbenicima rizika, a među vodećim je nedostatak tjelesne aktivnosti. Povećanje tjelesne aktivnosti javnozdravstveni je imperativ današnjice. Dosadašnja istraživanja tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj pokazuju da oko 60% odrasle populacije ne sudjeluje ni u kakvom obliku tjelesne aktivnosti. Sve zemlje članice SZO-a odlučile su tjelesnu neaktivnost smanjiti za 10% do 2025. g., sukladno globalnim ciljevima suzbijanja kroničnih nezaraznih bolesti. Čimbenike rizika moguće je prevenirati pa je nužno promicati tjelesnu aktivnost i brigu o vlastitom zdravlju. Tjelesna aktivnost pridonosi smanjenju rizika obolijevanja od depresije i razvoja ovisnosti.^(2, 3)

Kroz ovaj priručnik pokušao bih vas uputiti u dobrobiti tjelesnog vježbanja i u određene vježbe koje možete izvoditi u svom domu i koje vam mogu pomoći održati zdravlje na razini s kojom ste sretni i zadovoljni. Naučite disati, naučite izvoditi vježbe cijelog tijela, sami odredite koliko i kad ćete vježbati i ono najvažnije



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

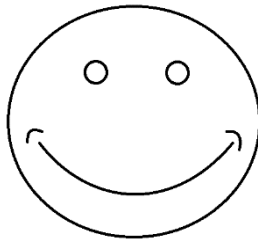
Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

– ostanite zdravi. Naravno, preporučam, ukoliko se nikad niste bavili nekom tjelesnom aktivnošću ili je prošlo previše godina „apstinencije“ od tjelesnog vježbanja, da posjetite svojeg liječnika i s njim/njom se posavjetujete o uključivanju u tjelesnu aktivnost, neovisno o tome radi li se o praćenju smjernica iz ovog priručnika i vježbama opisanim u njemu, provođenju vježbi iz videa koji su napravljeni u sklopu istog projekta „Budi moja podrška“ ili o uključivanju u razne dostupne programe u sportskim klubovima i naširoko dostupnim centrima za tjelesno vježbanje. Za koji god smjer tjelesnog vježbanja se odlučite, svakako ostanite hidratizirani, ne pretjerujte u aktivnostima i UŽIVAJTE!



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



2. SPORT OSOBA S INVALIDITETOM

Prema članku 14., Ustava Republike Hrvatske svatko ima prava i slobode, neovisno o njegovoj rasi, boji kože, spolu, jeziku, vjeri, političkom ili drugom uvjerenju, nacionalnom ili socijalnom podrijetlu, imovini, rođenju, naobrazbi, društvenom položaju ili drugim osobinama. Svi su pred zakonom jednaki. Članak 70. Ustava Republike Hrvatske ističe da svatko ima pravo na zdrav život. Svatko je dužan, u sklopu svojih ovlasti i djelatnosti, osobitu skrb posvećivati zaštiti zdravlja ljudi, prirode i ljudskog okoliša.^(2.) Stoga zaista ne postoji nikakva pravna zapreka da se osobe s invaliditetom ne bi bavile sportom (tjelesnim vježbanjem) kako bi ispunile svoju osnovnu životnu potrebu sudjelovanja u aktivnosti svoje zajednice, a pogotovo očuvanju i unapređenju svojeg zdravlja unatoč invaliditetu i njegovim posljedicama. Samo tjelesno vježbanje i bavljenje sportom za posljedicu ima upravo očuvanje i unapređenje zdravlja, tj. ultimativno pridonosi većoj neovisnosti osobe s invaliditetom. U radu I. Crnković i M. Rukavina, provedenom 2011. g. na uzorku od 113 muških i 65 ženskih osoba s invaliditetom, zaključeno je, između ostalog, da je „skupina ispitanika uključena u sportske aktivnosti ostvarila bolje rezultate po pitanju zadovoljstva kvalitetom života i zadovoljstva zdravljem u odnosu na ispitanike koji nisu uključeni u sportsku aktivnost.“^(3.)

Ivana Crnković, Melita Rukavina: Sport i unapređenje kvalitete života kod osoba s invaliditetom

VARIJABLA	Bavljenje sportom	N	M	SD
Zadovoljstvo životom	Da	91	4,19	0,714
	Ne	84	3,64	0,752
Zadovoljstvo zdravljem	Da	91	4,21	0,796
	Ne	84	3,18	0,933
Tjelesno zdravlje	Da	91	79,99	14,190
	Ne	84	62,30	19,040
Psihičko zdravlje	Da	91	84,08	13,313
	Ne	84	69,65	15,624
Socijalni odnosi	Da	91	75,80	16,472
	Ne	84	61,79	18,607
Okolina	Da	91	79,82	13,372
	Ne	84	65,00	15,093

Između ostalih sportova ovim istraživanjem obuhvaćeno je bilo i streljaštvo osoba s invaliditetom, a većina uključenih u istraživanje bavi se natjecateljskim sportom.

Prema dr. sc. Petrinović L., dr. sc. Ciliga D., za razliku od sporta za tzv. standardnu populaciju, sport osoba s invaliditetom posebno daje pozornost na termin rehabilitacijski sport (vježbanje). Npr. nakon prometne nesreće osoba dolazi u bolnicu i tamo se odvija primarna rehabilitacija, potom odlazi u toplice i tamo se odvija, tj. pruža sekundarna rehabilitacija, a dio sekundarne rehabilitacije je sport. Ciljevi rehabilitacijskog sporta su, između ostalog, naučiti osobu elemente



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

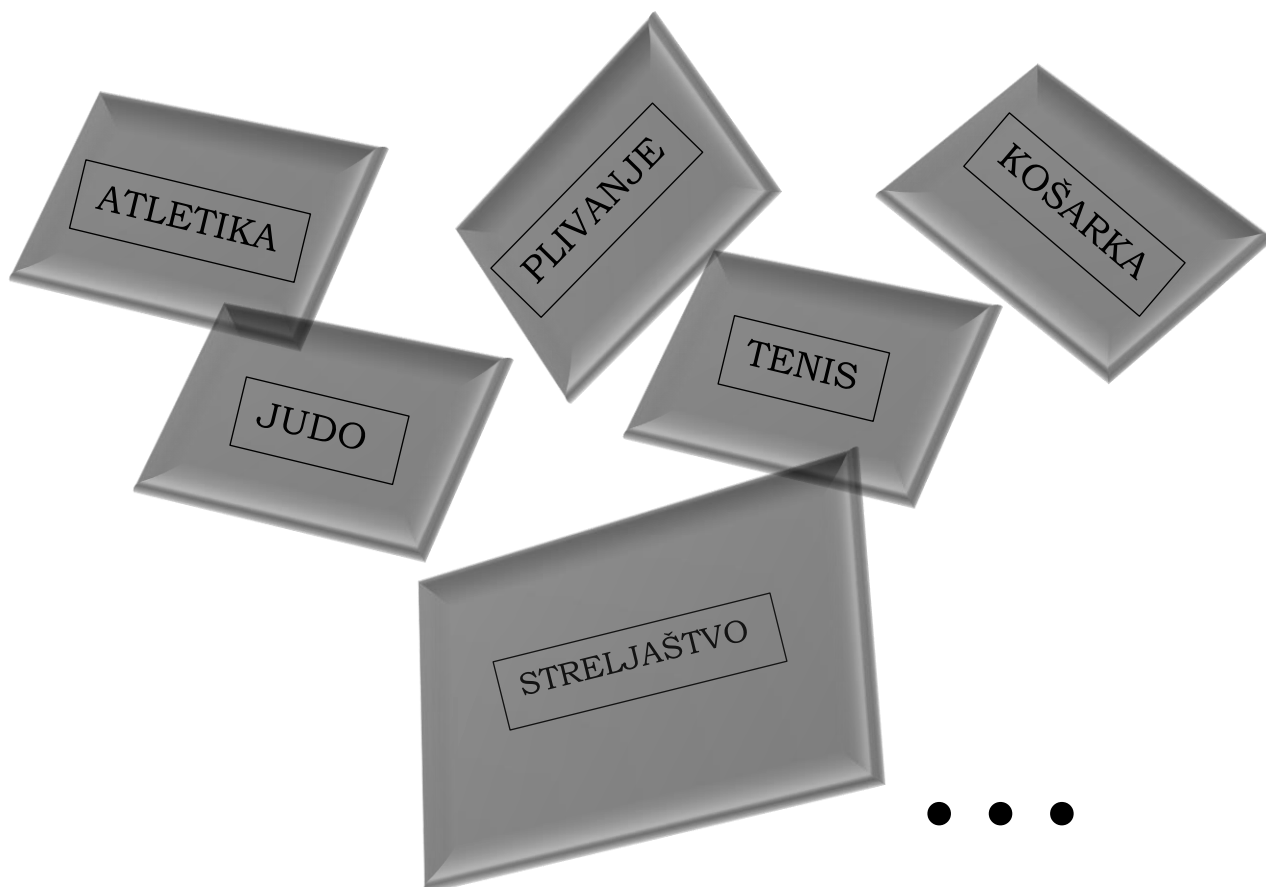
Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

određenih sportova, dati osobi informaciju kako se u svojoj lokalnoj sredini uključiti u sportsku udrugu, usmjeriti osobu u određenu sportsku aktivnost i sl.(4.). Sve navedeno je u skladu sa Statutom SKIR Zagreb, kako bi što veći broj osoba s invaliditetom pokušao vježbati, očuvati i unaprijediti zdravlje pa se čak okušati i u natjecateljskom streljaštvu s ciljem pomicanja svojih granica. Osobe s invaliditetom potrebno je na profesionalan način rehabilitirati, ali pomoći im i pri resocijalizaciji. Proces rehabilitacije i resocijalizacije su jedni od najtežih procesa koji zahtijevaju strpljenje i veliki trud.(5.)



... samo su neki od sportova kojima se osobe s invaliditetom mogu baviti, natjecateljski ili rekreacijski, na domaćim ili međunarodnim natjecanjima najviše razine (Paraolimpijske igre, Europska ili Svjetska prvenstva). Za koju god se razinu odlučili, za koji god se sport odlučili, najbitnije uvijek ostaje redovito vježbati i redovito provoditi tjelesnu aktivnost jer se time održava zdravlje, a time i kvaliteta života, ne samo osoba s invaliditetom već i njihovih bližnjih, a najvažnije je – pri tome uživati. U istraživanju za diplomski rad Kvaliteta života sportaša s invaliditetom obavljenom 2011.g. Lazić A. došla je do zaključka, kroz odgovore anketiranih sportašica s invaliditetom, da iste smatraju da sport kvaliteti njihova života najviše doprinosi olakšavajući im obavljanje svakodnevnih obaveza, kao i u poboljšanju fizičkog stanja i komunikacije s drugima. Sportaši s invaliditetom su naveli najveći



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

doprinos sporta kvaliteti života umanjen osjećaj usamljenosti, a potom i olakšano obavljanje svakodnevnih obaveza.

Streljaštvo je sport u kojem je dinamika aktivnosti mala (osim u nekim dinamičnim disciplinama), no, to ne znači da nema opterećenja na tijelo i da nema nikakve tjelesne aktivnosti. Natjecanja u streljaštvu znaju biti prilično zahtjevna, pogotovo na najvišem nivou na kojem strijelac koji gađa pištoljem može provesti i do četiri discipline na istom natjecanju, a strijelac puškom, ovisno o kategoriji (stupnju oštećenja) i do pet disciplina na jednom natjecanju. Da bi se to ostvarilo na najvišem kvalitativnom nivou takav strijelac treba raditi i na kondicijskoj pripremi koja ne uključuje nužno i njegovo oružje. No, ukoliko se i ne radi o vrhunskom strijelcu/sportašu, također je uputno redovito provoditi tjelesno vježbanje kako bi se lakše i spremnije provodili treninzi oružjem i kako treninzi oružjem nimalo ne bi utjecali na narušavanje posture i same simetrije tijela. U sljedećim redovima pokušat ću vas uputiti kako vježbati jer sam do sada pisao o razlozima zašto vježbati.

Tjelesno vježbanje nije samo trčanje (kretanje) ili samo dizanje težine ili nešto treće već je tjelesno vježbanje sve navedeno. Od disanja, kroz opseg pokreta i učenje pravilnog pokreta/izvođenja vježbe podižući vlastitu težinu (ili čak i manje), do podizanja sve većih težina/utega i na kraju relaksiranja i istežanja (statičnog ili dinamičnog). Kao i sve u životu tako se i tjelesno vježbanje provodi od lakšeg ka težem, od početnih vježbi disanja do podizanja težine. No, imajte na umu da je važna aktivnost, a ne težina koja se podiže. Bilo koja tjelesna aktivnost u kojoj se osjećate ugodno i koja vas ispunjava zadovoljstvom je ujedno i svrsishodna. Trčati se može brže, više, jače ukoliko se pravilno diše. Utezi se lakše podižu ukoliko se pravilno diše. S tim u vezi, započet ću opisom pravilne tehnike disanja pa nastaviti do kompleksa vježbi koje možete provoditi.

Naravno, podrazumijeva se da vježbe koje iz bilo kojeg razloga ne možete izvesti kako je opisano ili pokazano u videima, koje možete pronaći u sklopu ovog istog projekta „Budi moja podrška“, tu istu vježbu ćete izvesti na način i u opsegu koji možete. Ukoliko se radi o osobi koja koristi invalidska kolica, vježbe se mogu izvoditi sjedeći ili ležeći (na podu ili krevetu), ali svakako su izvedive uz određenu prilagodbu osobnom invaliditetu.

Vježbati možete svaki dan, ali i dva do tri puta tjedno. Vježbajte onoliko koliko vas tjelesno vježbanje čini sretnim i zadovoljnim, a time ćete biti i zdraviji. Vjerovali ili ne, ali košnja trave ili zgrtanje snijega također su tjelesne aktivnosti. Jedna od najugodnijih, a vrlo učinkovitih načina tjelesnog vježbanja je – ples. Plešite sami ili u paru, plešite na tečaju plesa ili u stanu/kući jer sve je to tjelesno vježbanje uz vrlo ugodan i zabavan ambijent ispunjen glazbom. Poznajem osobu s obostranom amputacijom donjih ekstremiteta koji umjesto trčanja sjedne na pod bez proteza i prolazi hodnikom stana zadani broj puta. Ne samo da podigne razinu pulsa već ujedno jača i ruke (gornje ekstremitete) prolazeći taj put, što mu na kraju pomaže u njegovom natjecateljskom streljaštvu.

„Tko hoće nađe način, a tko neće nađe izgovor.“



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

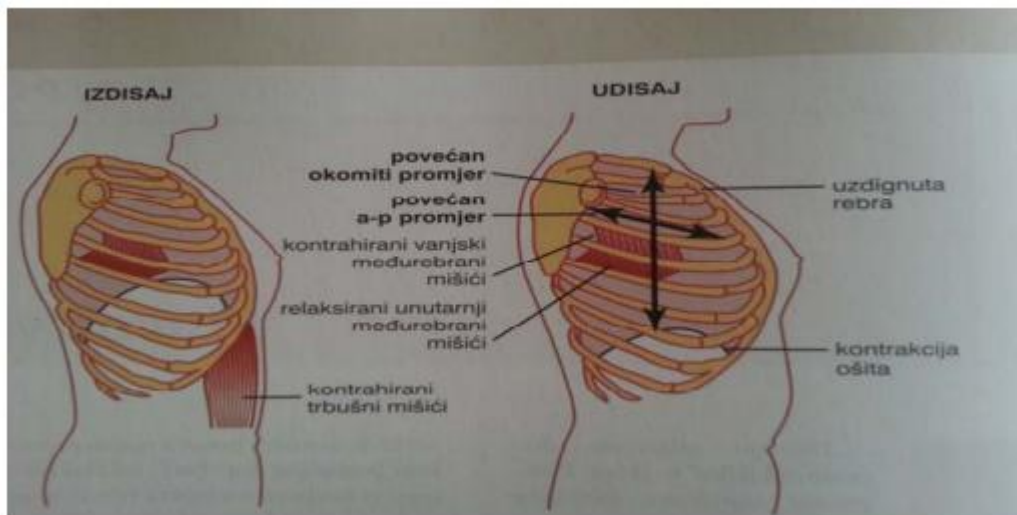
Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.

3. DISANJE

Disanje je prirodni refleks i nitko nas ne uči kako disati već rođenjem refleksno „prodišemo“. Međutim, dokazano je da se učenjem i vježbanjem disanja mogu postizati bolji sportski rezultati kao i poboljšati zdravstveno stanje. Kad se pluća rašire slijedom aktivacije ošita i međurebranih mišića stvori se razlika tlakova, što za posljedicu ima ulaz zraka u pluća. Spuštanjem rebara i podizanjem ošita volumen u plućima se tlak smanjuje, što za posljedicu ima izbacivanje zraka.



Disajni ciklus, udah i izdah, odvija se prosječno oko 12 puta u minuti. Disanjem opskrbljujemo tijelo kisikom, a rješavamo se ugljičnog dioksida. No, da bismo zaista ostvarili sve dobrobiti disanja, pogotovo sportaši, potrebno je naučiti pravilno provoditi vježbe disanja. Ukoliko nepravilno dišemo, ubrzavamo rad srca i neekonomično trošimo energiju što može biti pogubno za rezultat jednog strijelca sportaša. Osim toga, brojna istraživanja (npr. Newall, Stockley i Hill 2005, Pinheiro i suradnici 2007, ...) pokazala su dobrobiti vježbi disanja pa se tako navodi kako vježbe za inhalacijske mišiće mogu pomoći osobama oboljelim od bronhitisa ukoliko se vježbe provode duže vrijeme.(6., 7.) Osim toga, navodi se i da vježbe disanja smanjuju krvni tlak kod osoba s hipertenzijom. Hipertenzija ili povišen krvni tlak događa se i kod stijelaca (sportaša) prilikom natjecanja pa je uputno umiriti se i dovesti se u stanje u kojem će izvedba biti najbolja. Vježbe disanja mogu se provoditi na početku (preporučeno) ili na kraju treninga, ali moguće je provesti ih kao samostalan trening. Vrlo često vježbama disanja možemo smanjiti razinu stresa i povećati koncentraciju što je za streljaštvo vrlo važan faktor. Uslijed povećanog stresa prije ili čak za vrijeme natjecanja strijelac može koristiti vježbe



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

disanja kako bi se doveo u stanje u kojem može najbolje izvoditi sve što je prije toga pripremao kroz treninge.

Za provođenje vježbi disanja nije potrebno puno prostora i gotovo ih je moguće provoditi bilo gdje, ležeći, sjedeći ili stojeći. Udah se provodi kroz nos u trajanju 3-5 sekundi, prvo dovodeći zrak u trbušnu šupljinu, a tek potom u pluća. Nakon toga slijedi izdah na usta u trajanju 5 sekundi.



Vježbu koncentrirano ponavljati jednu minutu. Svakom sljedećom vježbom potrebno je dodatno otežati izvedbu vježbe disanja pa tako možete izvoditi vježbu ležeći na trbuhu i svojim udisajem „podizati“ svoje tijelo (ukoliko vam je to preteško, ostanite ležati na leđima, a na trbuh postavite neku težu knjigu ili sl.); zatim ležeći na leđima, podignutih nogu savnutih u kukovima i koljenima pod kutem od 90°. Nakon toga, dodatno otežajte izvedbu vježbe tako da na istu poziciju prethodne vježbe dodate opružene ruke prema stropu. Prilikom izdisanja, suprotnu ruku i suprotnu nogu spuštajte na podlogu, a pri udisaju ih podižite u početnu poziciju. Radite naizmjenično s obje strane, lijevom i desnom.



Video s izvođenjem vježbi disanja možete pronaći na mrežnim stranicama SKIR-a.



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.

4. OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE

To su vježbe koje dovode naše tijelo u „radnu temperaturu“. Opće pripremne vježbe sastavni su dio uvodnog dijela sata tjelesne i zdravstvene kulture u školama, kao i u svakom sportskom klubu koji drži do pravila struke, a služe pravilnom uvođenju učenika/vježbača/sportaša u sat tjelesne i zdravstvene kulture, tj. treninga. Bilo koji stroj zahtijeva određeno vrijeme „zagrijavanja“, dovođenja u radnu temperaturu, a tako je i s našim tijelom – savršenim strojem. Krvožilni sustav, dišni sustav, sustav limfe, centralni živčani sustav... pregršt sustava savršeno usklađenih u našem tijelu koje je potrebno pokrenuti, koristiti i održavati.

Opće pripremne vježbe izvodite sa ili bez rekvizita, ali svakako bez utega i velikih težina. Potrebno je koristiti opseg pokreta, naučiti pravilnu izvedbu pokreta, aktivirati zglobova tijela, kao i mišiće i organe – cijeli lokomotorni sustav, kako biste bez većih poteškoća mogli izvoditi vježbe za povećanje kapaciteta, mišićne mase ili ostvarenja bilo kojeg cilja kojeg ste si zadali postići tjelesnim vježbanjem. Najvažniji cilj ipak je i onaj najbolji, a to je ostati zdrav. Vježbama opisanim u nastavku potrebno je aktivirati cijelo tijelo što je lakše postići ako redom prolazite vježbe od glave do stopala ili obrnuto.

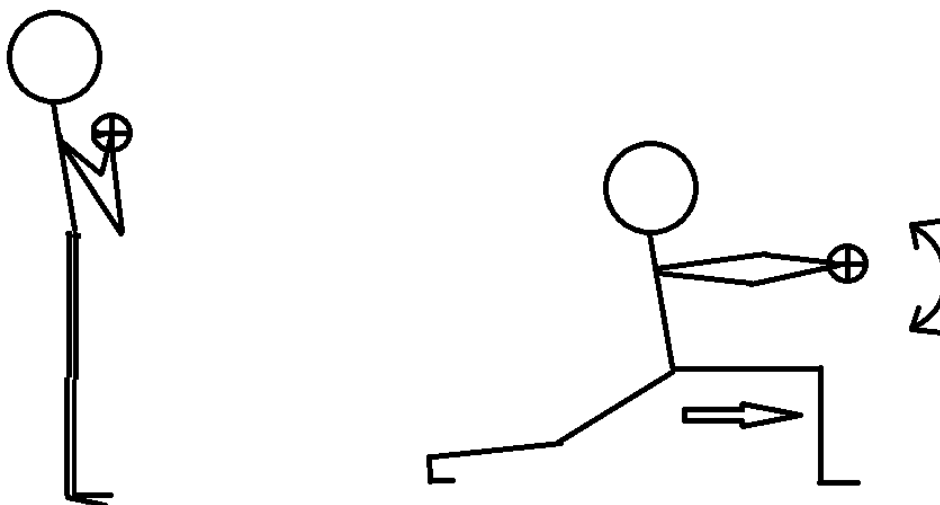
Evo nekoliko opće pripremnih vježbi s rekvizitom:

1. NAZIV VJEŽBE: Iskoraci s rotacijom trupa

UTJECAJ VJEŽBE: Jačanje mišića nogu i fleksibilnost trupa

OPIS VJEŽBE: U početnoj poziciji stojimo stopalima razmaknutih u širini kukova, držimo loptu na prsima, napravimo iskorak jednom nogom, pružimo ruke i napravimo rotaciju trupa pruženim rukama u smjeru noge kojom smo iskoračili – ako smo iskoračili desnom nogom, rotaciju trupa radimo u desno.

BROJ PONAVLJANJA: 5 (svakom nogom)

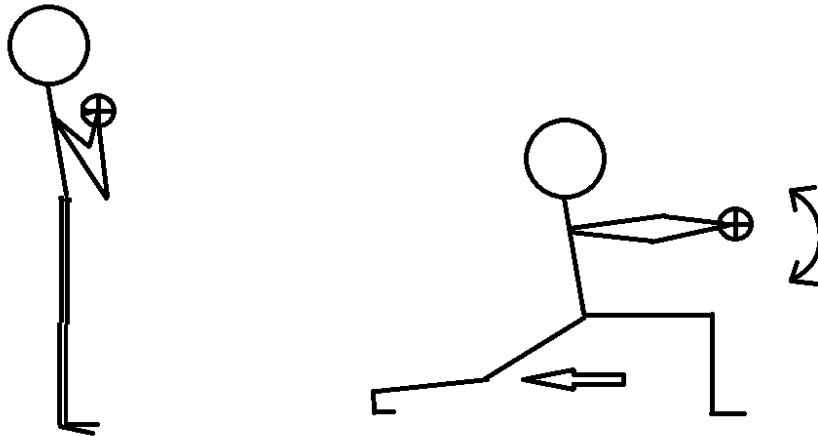


2. **NAZIV VJEŽBE:** Obrnuti iskoraci s rotacijom trupa

UTJECAJ VJEŽBE: Jačanje mišića nogu i fleksibilnost trupa

OPIS VJEŽBE: Napravimo iskorak prema natrag, jednom noguom zakoračimo prema natrag, a drugu pogrčimo pod kutem od 90°. Zarotiramo trup i vratimo se natrag u početnu poziciju. Vrlo slična vježba prethodnoj, samo što u ovoj vježbi nogom krećemo unazad.

BROJ PONAVLJANJA: 5 (svakom nogom)

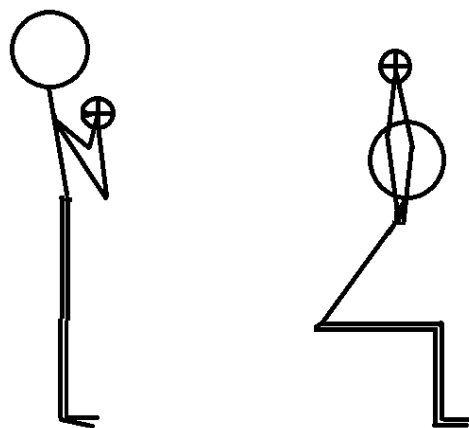


3. **NAZIV VJEŽBE:** Čučnjevi s loptom

UTJECAJ VJEŽBE: Jačanje mišića nogu, aktivacija trbušnih mišića

OPIS VJEŽBE: U stojećoj poziciji lopta je na prsima, spuštamo se u čučanj sve dok nam natkoljenice ne budu u ravnini s podlogom, u isto vrijeme loptu podižemo iznad glave.

BROJ PONAVLJANJA: 10

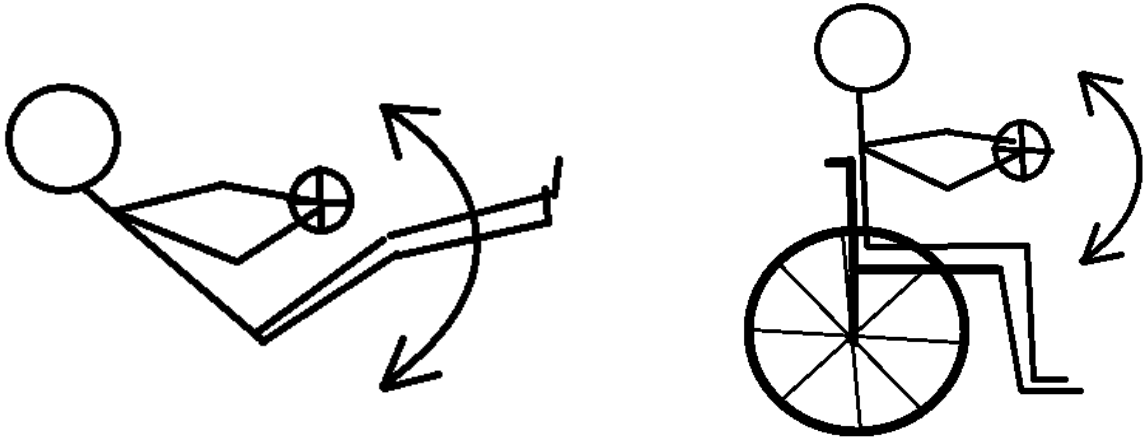


4. NAZIV VJEŽBE: Russian Twist (Ruski twist)

UTJECAJ VJEŽBE: Jačanje trbušnih mišića

OPIS VJEŽBE: U polusjedećem položaju rotiramo trup i loptom dodirujemo pod sa svake strane. Vježba se može izvoditi i sjedeći, rotirajući samo trup (ukoliko iz nekog razloga ne možete izvoditi vježbu snagom trbušnih mišića).

BROJ PONAVLJANJA: 10

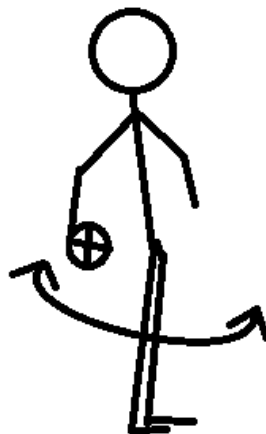


5. NAZIV VJEŽBE: Kruženje loptom oko tijela

UTJECAJ VJEŽBE: Razvijanje motorike (koordinacije)

OPIS VJEŽBE: Držimo loptu u ruci i kružimo njome oko tijela.

BROJ PONAVLJANJA: 5 (u svaku stranu)





NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

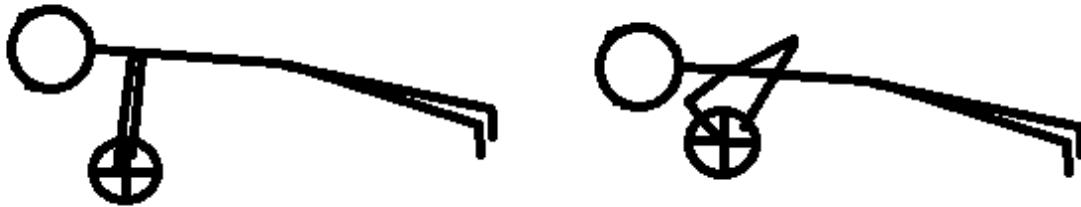
KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

6. NAZIV VJEŽBE: Sklekovi na lopti

UTJECAJ VJEŽBE: Jačanje mišića ruku

OPIS VJEŽBE: Stavimo ruke na loptu, noge u raskoračnom stavu, tijelo u položaju za sklek i polako spuštamo prsa prema lopti.

BROJ PONAVLJANJA: 5



Opisane opće pripremne vježbe su izabrane iz zadatka za sat tjelesne i zdravstvene kulture četrnaestogodišnje djevojčice.⁽⁹⁾ što pokazuje da je samo maštovitost potrebna u osmišljavanju pripremnih vježbi koje ćete izvoditi. Kao što je već rečeno, opisane vježbe služe kako bi se tijelo pripremilo za trening, odnosno tjelesno vježbanje. Ukoliko vježbate u paru ili čak grupi, umjesto opće pripremnih vježbi možete iskoristiti određene igre (ne „Čovječe ne ljuti se“) koje traže kretanje i razgibavanje.



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.

5. VJEŽBE TORAKALNE MOBILNOSTI

To su vježbe koje mogu relativno zamijeniti opće pripremne vježbe nastavljajući se na vježbe disanja. Kao i sve oko nas, tako i tjelesno vježbanje napreduje svakim novim istraživanjem, svakim novim osmišljavanjem vježbi. Tako je i uvod u trening napredovao raznim istraživanjima i proučavanjem utjecaja određenog načina vježbanja na ljudsko tijelo. Izvodeći opće pripremne vježbe možete primjetiti kako je velik broj mišićnih regija aktivan. Kod izvođenja vježbi torakalne mobilnosti primjetit ćete da se aktiviraju pojedine regije tijela kako bi se svaka od njih naglašeno zagrijala i pripremila za izvođenje težih vježbi. Naravno, kao i već više puta naglašeno, opisane vježbe svakako možete prilagoditi sebi i izvoditi ih iz stajaceg, ležećeg ili sjedećeg položaja. Vježbe torakalne mobilnosti nastavljaju se na vježbe disanja i pomažu vam da se bolje pripremite za trening.

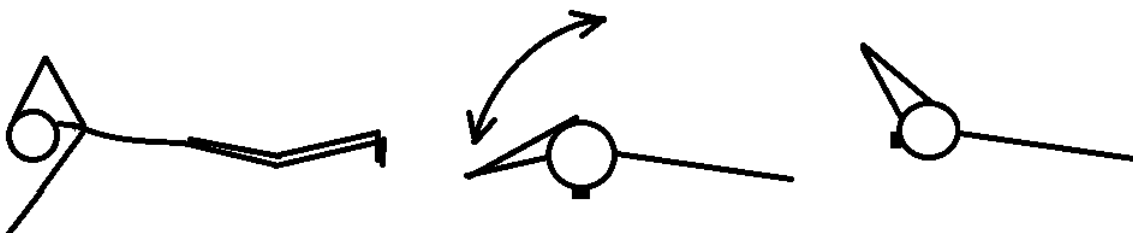
5.1 Sklek iz ramena (lopatica)

Vježba se izvodi u poziciji četveronožno na koljenima i dlanovima, spuštajući trup samo u ramenima, bez savijanja ruku i spuštanja do poda. Vježba se može izvoditi i iz sjedećeg položaja u kojem se, umjesto trupa, pomiču ruke, također samo u ramenom zglobu. Na taj način pokret ostaje isti, ali nema težine tijela na rukama.



5.2 Torakalne rotacije

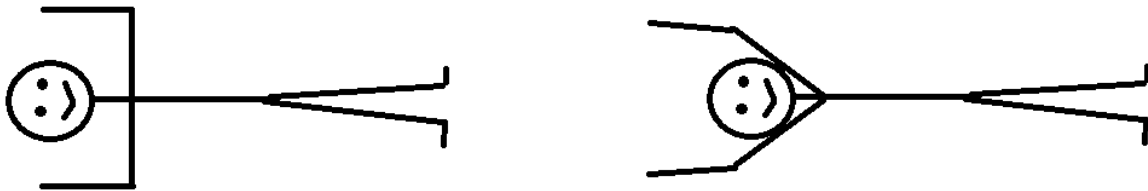
U ležanju na trbuhu jednu ruku stavimo na potiljak, a drugu raširimo od tijela, potpuno opruženo, pod kutem od 90° u odnosu na trup. Ruka koja je savinuta na potiljku podiže se nakon udaha i vraća natrag na podlogu. Nakon odrađenih zadanih ponavljanja, promijenimo ruke. Ukoliko se vježba radi iz sjedećeg položaja, obje ruke su savinute na potiljku. Obavezno je sjediti



maksimalno uspravno. Udahom se laktovi šire maksimalno, a izdahom se spajaju ispred lica.

5.3 Torakalna ekstenzija

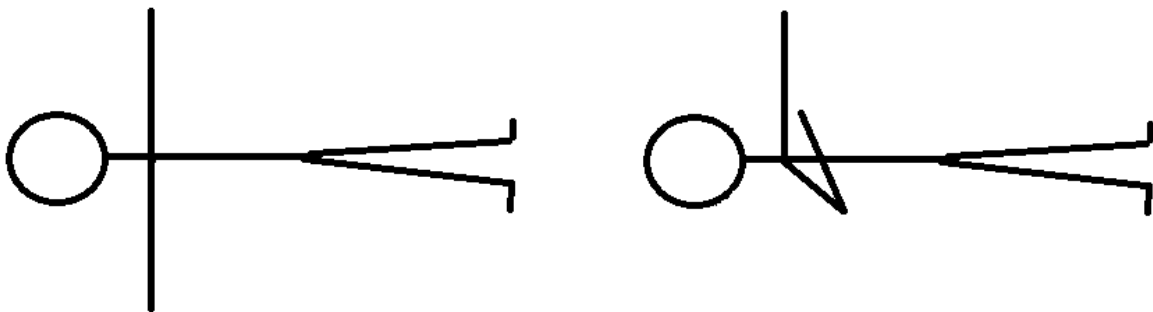
Ovu vježbu izvodimo ležeći na leđima dok su nam noge, po izboru, pružene ili savinute u koljenima i stopalima na podu. Ruke su savinute i dlanovi okrenuti prema gore. Kroz izdah, pružamo ruke u potpunosti iznad glave, izvodeći pokret maksimalno uz podlogu. Valja napomenuti da bi trebalo lumbalni dio leđa zadržati na podlozi. Ukoliko se vježba izvodi u sjedećem položaju važno je sjesti potpuno uza zid i izvoditi pokret kako je opisano.



5.4 Dohvaćanje lopatice

Početna pozicija je ležeći na podlozi, licem prema dolje, s rukama raširenim pod kutem od 90° i dlanova okrenutih prema dolje. Podignemo ruku od podloge, savijamo u laktu, okrećemo dlan prema gore i pokušamo doći što bliže lopaticama. Vježbu izvodimo naizmjenično jednom pa drugom rukom.

Vježbu, naravno, možemo izvoditi i sjedeći provodeći jednak protokol kao i u ležanju – rotacija ruke, savijanje u laktu i pokušaj dohvaćanja lopatice prstima.



Video izvođenja vježbi torakalne mobilnosti možete pogledati na mrežnoj stranici SKIR-a, a osmislio ih je i snimio magistar kineziologije.



6. VJEŽBE RAVNOTEŽE

Prema D. Milanoviću ravnoteža je „sportaševa sposobnost koja se očituje u uspostavljanju i zadržavanju ravnotežnog položaja uspješnim suprotstavljanjem silama koje narušavaju ravnotežu“.⁽¹⁰⁾ Iako se u definiciji spominju sportaši, definicija je primjenjiva i na cjelokupnu populaciju. Vježbe ravnoteže imaju značajnu ulogu ne samo u sportskom streljaštvu ili sportu općenito nego i u svakodnevnom životu. Tim vježbama posebno se aktiviraju mišići koji, pri reakciji centra za ravnotežu, osiguravaju stabilnost tijela u raznim situacijama, kao i proprioceptivni aparat koji je zaslužan za pravovremenu i ispravnu reakciju tijela u raznim situacijama. Jedan od primjera je situacija koja se sigurno dogodila svakome od nas, čak i više puta, kada u hodu stanemo na manji kamen ili u rupu i zbog toga izvrnemo skočni zglob. Ukoliko proprioceptivni aparat „ne radi“ kako treba ili nije uvježban, osoba će u tu rupu stati cijelom težinom i zdravlje te osobe bit će narušeno značajnijom distorzijom (izvrnućem) skočnog zgloba. Bol, otekline (edem), a u nekim slučajevima i veća oštećenja ligamenata, sasvim su normalna pojava u takvim situacijama. Redovitim provođenjem vježbi ravnoteže i aktivacijom proprioceptivnog aparata reakcija osobe u istoj situaciji bit će promptno premještanje težine s te noge koja je u opasnosti. Ovisno o situaciji (veličini rupe ili kamena, brzini hoda i sl.), ovisi i sama reakcija tijela. U nekim trenucima moguće je i savijanje te noge u koljenu i na kraju sjedanje na tlo ili spuštanje na koljeno, a tako nešto često završava eventualnim laganim udarcem ili ogrebotinom, a nikako teškom ozljedom skočnog zgloba. Dakle, provođenjem vježbi ravnoteže ponovno pozitivno djelujemo na zdravlje.

Same vježbe ravnoteže ne moraju biti dosadne. One se mogu učiniti zabavnim kroz malo natjecanje u držanju ravnoteže, sami sa sobom ili s nekim drugim suvježbačem. Niti za provođenje vježbi ravnoteže nije potrebno previše prostora niti skupi rekviziti. Bilo koji slobodan prostor u kojem se možete slobodno okrenuti oko sebe raširenih ruku je sasvim dobar prostor za izvođenje takvih vježbi. Svaku vježbu možete napraviti prvo otvorenim, a onda i zatvorenim očima, a sve u skladu s ranije napisanim principom vježbanja – od lakšeg ka težem. Stajanje na mjestu, stopala jedno uz drugo, zatvorenih očiju može biti početak. Rad jednom pa drugim nogom i na kraju na raznim rekvizitima (polulopte, platforme i sl.) su način praćenja napredovanja u vježbanju ravnoteže. Ovisno o sportu, ciljevima koje želite postići, dobi i kondicijskoj pripremljenosti, ovisi i težina vježbi ravnoteže koje ćete izvoditi, od jednostavnog uspravnog stajanja sunožno zatvorenih očiju, preko iste vježbe stojeći na jednoj nozi, pa na polulopti ili platformi – za statičku ravnotežu, pa sve do raznih maštovitih poligona za dinamičku ravnotežu. Najvažnije je da svoj centar za ravnotežu „testirate do krajnjih granica“ i promatrate svoje reakcije na vježbe koje izvodite, kao i vrijeme koliko dugo se možete zadržati u ravnotežnom položaju, odnosno koju težinu vježbi statičke ili dinamičke ravnoteže izvodite.



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



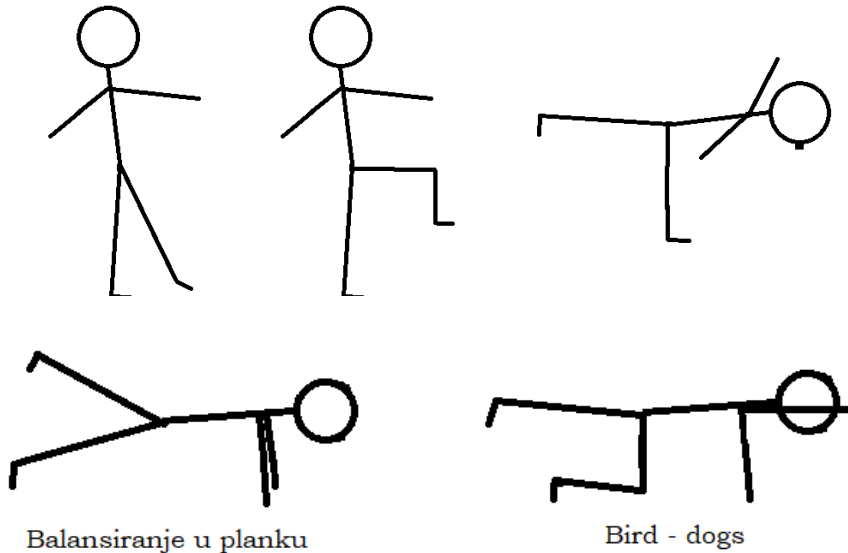
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Evo i nekih primjera u crtežima:



S obzirom na to da ovaj priručnik ima osnovnu namjenu pomoći sportašima strijelcima, neću širiti primjere vježbi na poligon s raznim izazovima za ravnotežu jer je statička ravnoteža dominantna u streljaštvu. Izvođenje navedenih vježbi, uz praćenje principa od lakšeg ka težem, i u skladu s time povećanju težine vježbi ravnoteže, bit će sasvim dovoljno da unaprijedite svoju izvedbu gađanja.

7. OSTALE VJEŽBE

Kako se ovaj kratak priručnik ne bi pretvorio u knjigu o vježbanju, ostale vježbe možete pogledati u video snimkama dostupnim na mrežnim stranicama SKIR-a. Tamo možete pronaći:

- vježbe snage, gornjeg i donjeg dijela, izometričke ili dinamičke,
- kardio vježbe i
- neke primjere (ideje) kružnog treninga koje možete provoditi i koje vam mogu poslužiti kao ideja koju možete samostalno nadograđivati.

Ovdje bih napomenuo da je ipak bolje konzultirati stručnjaka da vam pomogne kako biste dobili kvalitetan omjer intenziteta i ekstenziteta, kao i kvalitetan volumen i distribuciju sadržaja treninga čime biste mogli ostvariti kvalitetan napredak bez dovođenja u stanje pretreniranosti i opasnosti od ozljeda.



8. VJEŽBE ISTEZANJA

„Bolje je istezanje bez treninga nego trening bez istezanja.“ Tu rečenicu čuo sam još za vrijeme studija i smatram ju vrlo značajnom jer već samim vježbama istezanja činimo dobro za svoje tijelo, za svoje zdravlje. Povećanje elastičnosti mišića, tetiva i ligamenata, pokretljivosti zglobnih tijela, kao i određena prevencija ozljeđivanja, samo su neke dobrobiti vježbi istezanja, a da bi se to ostvarilo potrebno je vježbe istezanja učiniti užitkom.

Jedna od motoričkih sposobnosti je i fleksibilnost, što znači da se može razvijati i da ju treba čuvati. Te se vježbe, kao i vježbe disanja, provode na početku i/ili na kraju treninga/vježbanja, ali mogu se provesti i kao zaseban trening. Vježbe istezanja ne samo da koristimo kao pripremu za trening ili za opuštanje i istezanje mišića na kraju treninga već ih koristimo i za korekciju držanja, uklanjanja boli od napetosti mišića, poboljšanje cirkulacije i poboljšanje pokretljivosti zglobova (opseg pokreta). Vježbe istezanja mogu se izvoditi s naglaskom na određen dio tijela, kao npr. vježbe za istezanje leđa, što je u današnje vrijeme prepoznato kao jedna od regija najviše pogođenih načinom života – dugotrajnim sjedenjem kao posljedica radnog mjesta. Vježbe istezanja pogodne su za svakoga jer nemaju ograničenja u smislu spola ili dobi, a jedna od velikih dobrobiti jest činjenica da ih možete izvoditi uvijek kad osjetite potrebu, a imate volju i želju neovisno o dobu dana ili mjestu na kojem se nalazite.

Gipkost (fleksibilnost) tijela i duha jedan je od najboljih pokazatelja zdravlja individuuuma. Ta gipkost, kao i ostale karakteristike svakog individuuuma, dijelom je prirođena i podložna promjenama tijekom života, a dijelom je stečena i može biti poboljšana odgovarajućim treningom/vježbama.^(11.) Vjerujem da se svi sjećate osnovne i srednje škole, odnosno sata tjelesne i zdravstvene kulture u kojem profesor provodi razna mjerenja fleksibilnosti. Ideja je da se kroz osnovnoškolsko, odnosno srednješkolsko vrijeme prati razvoj svih motoričkih sposobnosti, pa tako i fleksibilnosti, kako bi se sve razvijalo u skladu sa senzitivnim fazama razvoja djeteta.

Važno je napomenuti da razlikujemo dva tipa fleksibilnosti – statičku i dinamičku fleksibilnost. Odličan primjer razlike navodi prof.dr.sc. Marko Pećina – izvođenje „špage“ u gimnastici ili baletu kao statička fleksibilnost, a „skok špaga“ ili raznoška u gimnastici ili baletu kao dinamička fleksibilnost. Statička fleksibilnost ima naglasak na opseg pokreta dok dinamička fleksibilnost podrazumijeva korištenje opsega pokreta nekog zgloba tijekom neke dinamičke aktivnosti.^(10.) Iznimno je važno da razumijemo da je kvaliteta istezanja značajnija od kvantitete i da istezanje ne mora boljeti već može i treba biti ugodno.

Kao i za opće pripremne vježbe, i za vježbe opisane u nastavku možete koristiti redoslijed regija koje istežete – od vrata do stopala ili obrnuto, kako ne biste preskočili neki dio tijela. No, ukoliko osjetite potrebu, možete ciljano istezati onaj dio tijela za



Europska unija
Zajedno do fondova EU



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi**



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

koji osjećate da vas „muči“. U sljedećim redovima opisat ću po jednu vježbu za svaki dio tijela, a za ostale možete konzultirati već ranije spomenute videe na mrežnim stranicama SKIR-a u sklopu EU projekta „Budi moja podrška“ ili neku od dostupnih vam literatura.

8.1. Vrat

Vježbu izvodite sjedeći ili stojeći. Desnu ruku stavite preko glave na lijevu stranu lica i lagano privlačite glavu prema ramenu. Prilikom izvođenja pokreta lagano izdišite. Kratko zadržite položaj i pokušajte se opustiti uz mirno disanje. Lagano popustite privlačenje i ponovite vježbu na drugu stranu, lijevom rukom preko glave za desnu stranu lica.

Na sličan način izvedite vježbu prema naprijed, odnosno prema natrag. Spojite ruke na potiljku, opustite ramena i pokušajte bradom dodirnuti prsa. Vježbu možete izvesti ležeći na podu, pogrčenih nogu u kukovima i koljenima i prilikom izdisanja podižite glavu i gurajte prema prsima.

Smisao vježbi treba biti istegnuti vrat u svim smjerovima, bez boli i neugode. Istezanje možete provoditi stojeći, sjedeći ili ležeći, prilagođavajući pokrete stavu u kojem izvodite vježbu.



8.2. Rame

Jedan vrlo jednostavan način istezanja ramena jest da stanete uspravno, leđima okrenutim okviru vrata za koji se potrebno uhvatiti s obje ruke u visini ramena (ili koliko vam opseg pokreta dozvoljava). Pri izdisanju potiskujete prsa prema naprijed.

Sličnu vježbu možete izvesti na podlozi. Dok sjedite na podlozi, odmaknite ruke unazad od tijela, dlanove oslonite na podlogu prstima okrenutim prema nazad



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

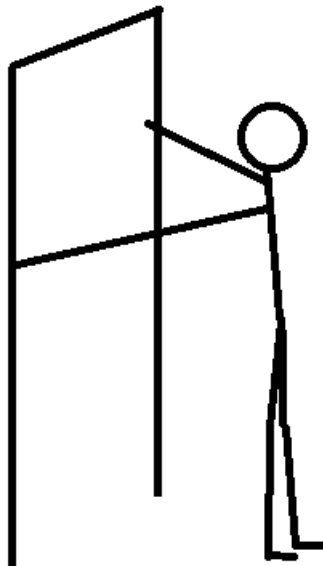
Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.

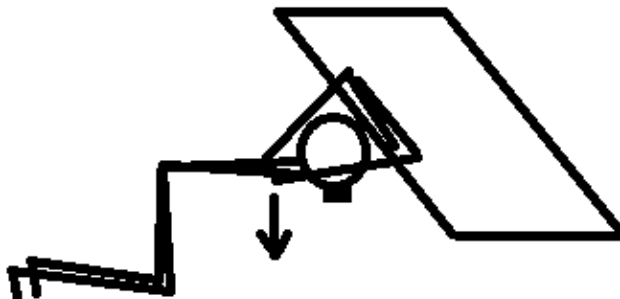
(od tijela). Izdišući, povlačite zdjelicu po podlozi prema naprijed, spuštajući se tijelom koliko najviše možete, a da vam vježba ne stvara bol ili neugodu.

Kao i kod vježbi istezanja vrata, smisao opisanih vježbi je da istegnete rame u svim smjerovima kojih ima puno s obzirom na to da je rame jedan od najpokretljivijih zglobova u našem tijelu.



8.3. Prsa

Izvedeći vježbu za istezanje ramena koju sam opisao u prethodnom segmentu, u kojem se držite za dovratnik vrata, ujedno istežete i prsa, pa ću opisati još jednu vježbu koju možete jednostavno koristiti. Kleknite ispred stolice ili stola čija je visina oko vaše visine koljena. Savijte ruke u laktu, položite ih na taj stol ili stolicu tako da ih međusobno preklopite. Glavu spustite kroz ruke, niže od visine stola ili stolice na koju se naslanjate pa izdisanjem spuštajte glavu i prsa sve niže prema podlozi pri tome istežući mišiće prsa (i ramena). Ponavljam, vježba ne bi trebala nanositi bol niti činiti neugodu.



8.4. Trup i leđa

Ležite na podlogu ispruženog tijela, zatim savijajte noge u kukovima i koljenima na način da vam stopala klize po podlozi dok ih privlačite prema zdjelici. Potom uhvatite bedra kod koljena sa stražnje strane i pri izdisanju povlačite koljena prema prsima i ramenima odizujući kukove od podloge.

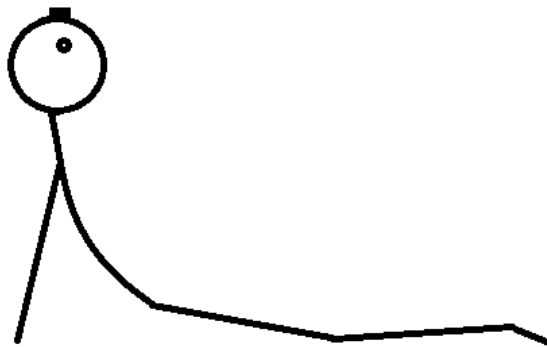
Dodatno vježbu možete nadograditi na način da, u trenutku izdisanja i povlačenja koljena prema prsima i ramenima, podižete i kukove i glavu s poda u isto vrijeme.



8.5. Trbuh

Jedna od najjednostavnijih i najčešćih vježbi za istezanje trbuha je tzv. „poza tuljan“. Početna pozicija je ležeći na podlozi licem prema dolje, opruženog tijela. Postavite dlanove na podlogu, malo poviše kukova, prstima okrenutim prema naprijed i podignite glavu i trup od podloge. Prilikom podizanja aktivirajte mišiće stražnjice kako biste kukove pokušali ostaviti na podlozi. Oni će se svejedno malo podići od podloge, a na vama je da ih tiskate prema podlozi istežući prednju stranu trupa. Ruke su u laktovima pružene, a dodatno istezanje možete napraviti ukoliko nježno zabacite glavu unazad, gledajući u strop.

S obzirom na to da raznim ostalim vježbama za istezanje trbuha i leđa (razni zasuci, privlačenje nogu na prsa iz raznih pozicija i sl.) ujedno istežemo i mišiće kuka, prelazimo na istezanje mišića nogu.

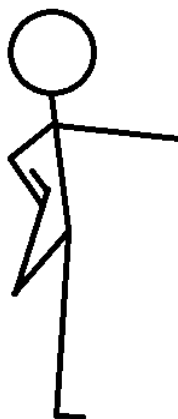


8.6. Natkoljenica

Prednja strana (kvadriceps) – Stanite uspravno i jednom rukom oslanjajte se na zid, vrata, stol ili slično kako biste zadržali ravnotežu. Drugom rukom uhvatite nogu, savijenu u koljenu, za stopalo i lagano, nježno petu privlačite tijelu. Osjećaj treba biti ugodan, bez boli. Zadržite desetak sekundi taj položaj pa isto učinite drugom nogom. Vježbu možete na sličan način izvesti i ležeći na podlozi, na boku.

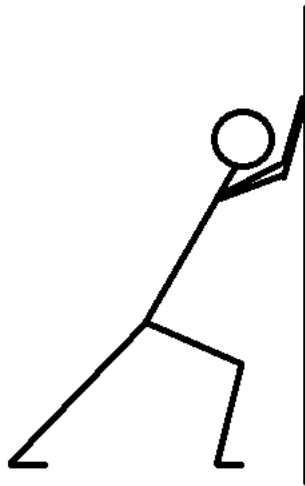
Bočna strana (aduktori) – Sjednite na podlogu, privucite stopala tijelu na način da spojite tabane. Na taj način koljena ostaju raširena. Uхватite stopala s obje ruke, a laktove naslonite na koljena i pri izdisaju nježno pritišćite koljena da se dodatno spuste prema podlozi čime će dodatno raširiti noge i istežati unutarnji dio bedara.

Stražnja strana (zadnja loža) – najjednostavnije je da sjednete na klupu ili stol, pružite na tu istu klupu ili stol jednu nogu dok druga ostaje na podlozi. Ravnih leđa, pri izdisaju približavajte trup prema koljenu pružene noge na klupi ili stolu do osjećaja ugodnog istežanja u stražnjem dijelu natkoljenice.



8.7. Potkoljenica

Vrlo jednostavnom vježbom „guranje zida“ možete odlično kontrolirati istežanje stražnje strane potkoljenice, tzv. „lista“. Pruženim tijelom, licem okrenutim prema zidu, jednom nogom iskoračite unazad dovoljno daleko da stopalo ostane na podlozi bez podizanja pete. Nadlakticama se naslonite na zid toliko da osjetite ugodu u mišiću potkoljenice, pomičući tijelo prema naprijed. Zadržite poziciju pa ponovite vježbu drugom nogom.



Vježbi istezanja cijelog tijela ima nekoliko stotina. Vježbe istezanja možete izvoditi sami ili uz pomoć partnera, sa ili bez rekvizita. Smisao je istegnuti mišiće cijelog tijela (one koji su vam dostupni) uz ugodan osjećaj i bez velikog naprezanja.

9. ZA KRAJ

Dozvolite mi na kraju osobni osvrt na vježbanje i zdravlje. U neka, pa čak i ne tako davna, vremena sat tjelesne i zdravstvene kulture se provodio u školama češće nego danas. Djeca su nekada imala više tjelesne aktivnosti nego je slučaj danas. Osim češćeg sata tjelesne i zdravstvene kulture u školama, nije bilo raznih tehnoloških pomagala (računala, mobiteli i sl.) već su se djeca igrala na otvorenom prostoru. Ne samo da su vrijeme provodila na otvorenom, nego je zabava bila igranje nogometa ili košarke, vožnja biciklom po šumi, četvrti ili gradu, zatim igranje „lovice“, „kauboja i indijanaca“, tj. „lopova i pandura“, skrivača i... znate i sami koje sve razne igre. A svaka od njih zahtijevala je neku vrstu tjelesne aktivnosti. U nekom trenutku sve se pretvorilo u „dramu“ pa je tako igru „lovice“ zamijenilo trčanje kao priprema za maraton, vožnju biciklom iz „gušta“ po šumi i „kojekuda“ zamjenile su vožnje na kilometre bez neke zabave, samo treninga radi. U tom nedostatku zabave je i dio problema jer se vježbanje smatra obvezom, a ne zabavom. Nema apsolutno nikakvog razloga da tjelesno vježbanje ne bude zabavno. Dozvolite mi osobnu priču po ovoj izjavi: u mojim fakultetskim danima, u sadržaju jednog stručnog predmeta, bilo je i trčanje. Od zgrade fakulteta do rampe na savskom nasipu i natrag, pa do druge rampe, pa do treće rampe i tako kroz cijelu akademsku godinu. Iako smo gotovo svi bili sportaši, nismo uživali, a naš je profesor sa SVAKOM grupom trčao istu dionicu. Jednom prilikom, nakon završene dionice (profesor se smije, uživa, a mi „patimo“ kao i uvijek), profesor nam je rekao da bismo trebali biti nasmiješeni, zadovoljni i sretni jer smo, eto, savladali dionicu,



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

unaprijedili zdravlje i sl. Tek pri kraju akademske godine, kada smo prema planu trčali kraću dionicu koju smo na početku svladali nevoljko, shvatio sam koliko je profesor bio u pravu. Dionica je svladana bez poteškoća, po zavšetku smo svi uživali i bili zadovoljni, a ja sam shvatio koliko tjelesno vježbanje pozitivno djeluje na mene. Svakako da se prilikom tjelesnog vježbanja u našem tijelu odvijaju kemijski procesi, izlučuju hormoni i slično.... ali sve to nije važno u ovom trenutku. Važno je shvatiti da tjelesno vježbanje ne mora biti napor već užitak, da tjelesno vježbanje ne mora biti dosadno već zabavno i da tjelesno vježbanje, ako se pravilno aplicira, održava vaše tijelo, a time i duh, zdravim.

Iskreno se nadam da vam je ovaj priručnik dodatno pomogao u shvaćanju važnosti tjelesnog vježbanja za zdravlje čovjeka, tj. vas. Zaista bilo koji oblik tjelesnog vježbanja koji je u skladu s vašim godinama, vašim općim zdravljem, vašim eventualnim stupnjem invaliditeta je dobar za vaše zdravlje, neovisno o tome radi li se o hodanju, trčanju, vožnji bicikla ili vožnji invalidskim kolicima (neelektričnim), na otvorenom ili izvođenju vježbi u zatvorenom (teretanama, fitness centrima, klubovima ili u vlastitom stanu ili kući). Ovaj priručnik trebao je pokazati da vam nisu potrebna velika financijska ulaganja da biste vježbali. Ukoliko nemate velikih sportskih ambicija (nastup za reprezentaciju, europske i svjetske medalje) ne znači da ne trebate vježbati. Vježbajte za sebe, svoje zadovoljstvo i, na kraju krajeva, za svoje zdravlje. Od lakšeg ka težem, bez stresa, već s uživanjem.

Za više o EU fondovima: www.esf.hr i www.strukturnifondovi.hr

Naziv : Streljački klub invalida rada-Zagreb

Adresa: Trg hrvatskih obrambenih snaga 8, 10 000 Zagreb

Telefon: +3851 3771 760

Internet stranica : <https://budimojapodrska.skir-zagreb.hr/>

web stranica Ministarstva regionalnog razvoja i fondova Europske unije:
<https://razvoj.gov.hr/>



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116



10. LITERATURA

1. Lazić, Anamarija, Kvaliteta života sportaša s invaliditetom, diplomski rad, Fakultet za fizičku kulturu, 2011., Zagreb
2. Grgurić Dubravka, Primorac Ana, Promicanje zdravlja cerebrovaskularnih bolesti, KB Dubrava, Zagreb
3. Skupina autora, Usporedba vodećim javnozdravstvenim problemima Hrvatskoj i Europskoj uniji Usporedba pokazatelja o vodećim javnozdravstvenim problemima u Republici, Hrvatski zavod za javno zdravstvo
4. USTAV REPUBLIKE HRVATSKE, NN 56/90, 135/97, 08/98, 113/00, 124/00, 28/01, 41/01, 55/01, 76/10, 85/10, 05/14
5. Ivana Crnković, Melita Rukavina, SPORT I UNAPREĐENJE KVALITETE ŽIVOTA KOD OSOBA S INVALIDITETOM, Zdravstveno veleučilište, 2012.g.
6. Dr. sc. Petrinović L., dr. sc. Ciliga D., Sport osoba s invaliditetom- skripta. Dostupno na:
http://www.academia.edu/11106005/Sport_osoba_s_invaliditetom_skripta_dr.sc._L_idija_Petrinovi%C4%87_Zekan_dr.sc.Dubravka_Ciliga Datum pristupa informaciji: 26. siječnja 2022.
7. Bartoš, Allen (2016), Sociološko- kineziološki pristup sportskoj rekreaciji u resocijalizaciji osoba s invaliditetom, str. 72-75. Dostupno na:
<https://hrcak.srce.hr/file/235852> Datum pristupa informaciji: 20. rujna 2018.
8. Pinheiro, CH.; Medeiros, RA.; Pinheiro, DG.; Marinho Mde, J. (2007). Spontaneous respiratory modulation improves cardiovascular control in essential hypertension. Arg Bras Cardiol.; 89(2):138.
9. Newall, C., Stockley, R.A., & Hill, S.L. (2005). Exercise training and inspiratory muscle training in patients with bronchiectasis. Thorax; 60:943-948.
10. Anderson B., Burke E., Pearl B.; Fitness za sve; Gopal d.o.o. 1997.g., Zagreb
11. E. Lazić, zadatak za sat tjelesne i zdravstvene kulture školske godine 2021/2022, OŠ grof Janko Drašković, Zagreb, (dostupno na upit)
12. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
11. Anderson B.; Stretching, vježbe istezanja za svakodnevni fitness, trčanje, plivanje, tenis, biciklizam, skijanje, košarku, rukomet, nogomet i ostale sportove; Gopal d.o.o. 1997.g., Zagreb
12. Pećina M.; Vježbe istezanja, stretching; Globus nakladni zavod, 1992., Zagreb



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.