



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKÉ ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA



KREĆEM SE ZA ZDRAVLJE

*Praktični vodič za
svakodnevnu tjelesnu aktivnost*

IMPRESSUM

Krećem se za zdravlje

Praktični vodič za svakodnevnu tjelesnu aktivnost

Autorica: Rea Raušel, mag.cin. u edukaciji i kineziterapiji

Grafičko oblikovanje: Katarina Branežac, mag.sanit.ing.

Izvor fotografija: Vlastite fotografije

Nakladnik: Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije-
Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana
Nazorova 23, 52 100 Pula - Pola

Tisak: Almar / grafičke usluge
Marčana 600, 52206 Marčana

Naklada: 100 primjeraka

Mjesto i godina izdavanja: Pula - Pola, 2026. god.

Brošura je dostupna i moguće ju je preuzeti na mrežnim stranicama
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije, www.zzjziz.hr.

Zašto je važno svakodnevno kretanje?

Redovita tjelesna aktivnost doprinosi očuvanju zdravlja srca i krvnih žila, pomaže u regulaciji tjelesne mase, jača mišiće i kosti te pozitivno utječe na raspoloženje. Kretanje je temelj funkcionalne neovisnosti u svim životnim razdobljima.



Različite vrste tjelesne aktivnosti imaju različite, ali jednako važne učinke na zdravlje.

Aerobne vježbe (vježbe izdržljivosti) poput hodanja, nordijskog hodanja, plivanja ili vožnje bicikla jačaju srce i pluća te poboljšavaju cirkulaciju. Redovitim provođenjem smanjen je rizik od kardiovaskularnih bolesti, šećerne bolesti tipa 2 i povišenog krvnog tlaka. Ove aktivnosti pomažu u regulaciji tjelesne mase i povećavaju razinu energije.

Vježbe pokretljivosti (mobilnosti) održavaju i poboljšavaju opseg pokreta u zglobovima i smanjuju osjećaj ukočenosti. Redovito izvođenje vježbi mobilnosti pomaže u pravilnom držanju tijela, lakšem izvođenju svakodnevnih pokreta te smanjuju napetosti lokomotornog sustava.

Vježbe jačanja mišića održavaju i povećavaju mišićnu masu, koja je važna za svakodnevne aktivnosti poput ustajanja, nošenja tereta ili penjanja stepenicama. Snažniji mišići podupiru zglobove, smanjuju rizik od ozljeda i doprinose očuvanju gustoće kostiju.

Vježbe ravnoteže i koordinacije posebno su važne s povećanjem životne dobi. One poboljšavaju stabilnost, kontrolu pokreta i prostornu orijentaciju. Jednako tako umanjuju rizik od padova i ozljeda.

Kombiniranjem ovih oblika kretanja stvaramo cjeloviti pristup očuvanju zdravlja. Svakodnevno kretanje ne treba biti intenzivno, važno je da je redovito i prilagođeno osobnim mogućnostima.

Kako koristiti brošuru?

1.

Sudjelujte u aerobnim aktivnostima 150-300 minuta tjedno umjerenim intenzitetom ili 75-150 minuta tjedno visokim intenzitetom vježbanja.

2.

Primjenite vježbe mobilnosti najmanje 2 puta tjedno.

3.

Primjenite vježbe jakosti najmanje 2 puta tjedno.

5.

Vježbe mobilnosti, jakosti, ravnoteže i koordinacije mogu biti povezane u jedno cijelovito vježbanje u trajanju 45-60 minuta.

4.

Dodatna preporuka za osobe 65+ je izvođenje vježbi ravnoteže i koordinacije najmanje 2 puta tjedno.

Kako pravilno disati tijekom vježbanja?

OPĆA PRAVILA DISANJA:

Uvijek izdišite tijekom faze napora (dok gurate, podižete ili prenosite teret), a udahnite pri povratku u početni položaj.

PRILIKOM AEROBNIH AKTIVNOSTI:

Disanje treba biti ritmično i prirodno.

Ne zadržavajte dah.

Intenzitet je primjeren ako tijekom aktivnosti možete razgovarati u kraćim rečenicama.

PRILIKOM VJEŽBI JAČANJA:

Opće pravilo: izdišite tijekom faze napora, a udahnite pri povratku u početni položaj.

- Ustajanje sa stolca: izdisaj pri ustajanju, udisaj pri spuštanju.
- Izvedba čučnja: izdisaj pri podizanju, udisaj pri spuštanju.
- Sklekovi (potisak iz upora): izdisaj pri potisku, udisaj pri spuštanju.

PRILIKOM VJEŽBI MOBILNOSTI:

Dišite polako i mirno, bez zadržavanja daha.

Izdisaj pomaže u povećanju opsega pokreta i olakšava opuštanje mišića.

Razumijevanje intenziteta tjelesne aktivnosti

NISKI INTENZITET

Pri niskom intenzitetu tijelo je tek blago aktivirano.

Disanje je uobičajeno i bez ikakvog napora. Tijekom aktivnosti možete bez problema razgovarati i pjevati, a pritom ne osjećate umor.

Primjeri aktivnosti: lagana šetnja, vježbe istezanja, svakodnevni kućanski poslovi.

UMJERENI INTENZITET

Ova razina aktivnosti najviše doprinosi očuvanju vašeg zdravlja.

Disanje je ubrzano, ali ostaje pod kontrolom. I dalje možete razgovarati, ali napor je toliki da više ne možete pjevati.

Osjećate lagano zagrijavanje tijela i umjeren napor.

Primjeri aktivnosti: brzo hodanje, lagano trčanje (jogging), vožnja bicikla ravnim terenom.

VISOKI INTENZITET

Pri visokom intenzitetu tijelo radi punim kapacitetom.

Disanje postaje ubrzano i duboko, zbog čega je teško izgovarati cijele rečenice bez prekida za dah. Osjećate izražen napor i brz umor.

Primjeri aktivnosti: trčanje i brzi uspon uz stepenice, intenzivni treninzi (HIIT), vježbe s vanjskim opterećenjem (utezi).

Preporučena je kombinacija aktivnosti umjerenog i povremenog visokog intenziteta. Ako ste početnik ili imate zdravstvenih teškoća, započnite niskim intenzitetom i postepeno napredujte.

A photograph of a person with long blonde hair, wearing a black vest over a white long-sleeved shirt and black pants, walking away from the camera on a dirt path in a forest. The path is covered in dry leaves and small stones. The forest is dense with tall trees, and the sky is blue. The image is partially obscured by a teal banner at the top and a light purple background on the right side.

AEROBNE VJEŽBE (VJEŽBE IZDRŽLJIVOSTI)



VJEŽBA 1: HODANJE U PRIRODI

Razina: ● Osnovna

KAKO IZVODITI:

Hodajte umjerenim tempom po ravnoj ili blago neravnoj podlozi (park, šumska staza, šetnica). Držite tijelo uspravno uz pogled prema naprijed, a ruke lagano pomičite u ritmu koraka.

PREPORUKA:
30–40 minuta,
svakodnevno

VJEŽBA 2: NORDIJSKO HODANJE

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Hodajte koristeći štapove tako da suprotna ruka i noga istovremeno idu naprijed.

Štapove zabadajte u podlogu blago iza linije tijela i snažno se odgurnite kako biste aktivirali mišiće ruku i gornjeg dijela tijela.

PREPORUKA:
30–40 minuta,
3-5 puta tjedno

VJEŽBA 3: INTERVALNO HODANJE

Razina: ● Srednja

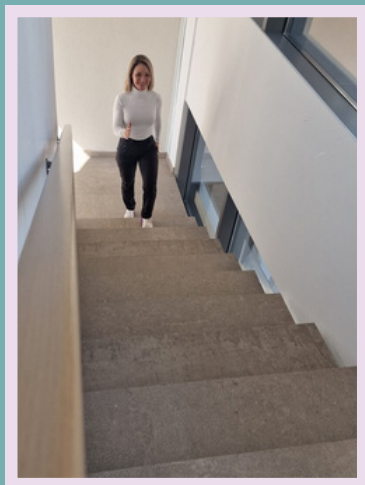


KAKO IZVODITI:

Izmjenjujte razdoblja bržeg i sporijeg hodanja. Primjerice, hodajte brže 1–2 minute, zatim usporite tempo 2–3 minute.

PREPORUKA:

30–40 minuta,
3–5 puta tjedno



VJEŽBA 4: HODANJE UZ USPON / STEPENICE

Razina: ● Srednja

KAKO IZVODITI:

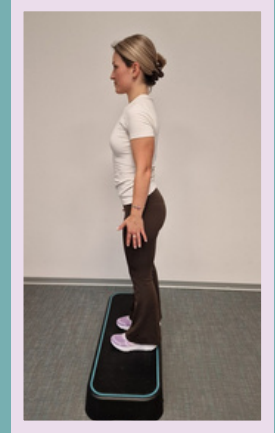
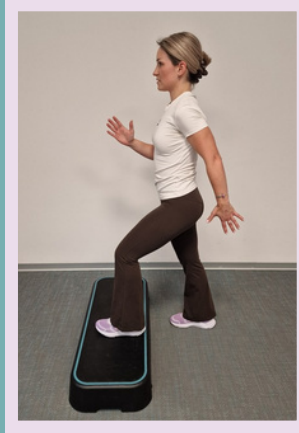
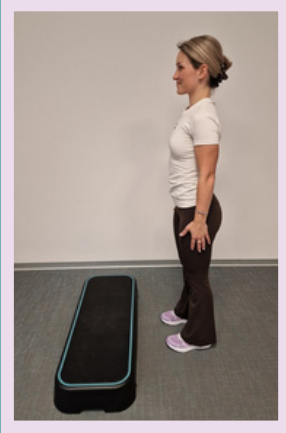
Hodajte uzbrdo ili se penjite stepenicama umjerenim tempom, održavajući trup uspravnim. Korake izvodite kontrolirano uz prirodan ritam disanja.

PREPORUKA:

10–20 minuta,
2–3 puta tjedno

VJEŽBA 5: STEP AEROBIC

Razina: ● Srednja

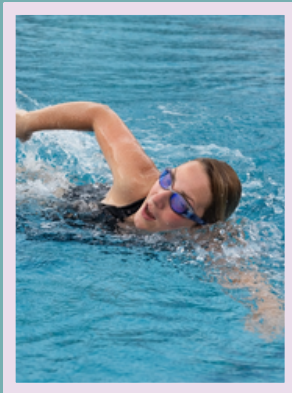


KAKO IZVODITI:

Naizmjenično se penjite i spuštajte s povišene platforme ili stepenice u ritmičnom tempu. Održavajte tijelo uspravnim uz stabilan ritam disanja.

PREPORUKA:

15–25 minuta,
2-3 puta tjedno



VJEŽBA 6: PLIVANJE

Razina: ● Osnovna

KAKO IZVODITI:

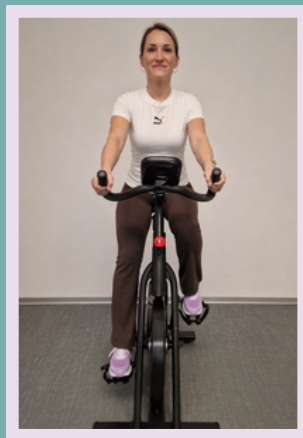
Plivajte odabranim stilom ujednačenim i umjerenim tempom. Pokrete izvodite kontrolirano uz ritmično disanje.

PREPORUKA:

20–40 minuta,
2-3 puta tjedno

VJEŽBA 7: VOŽNJA BICIKLA/ SOBNOG BICIKLA

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Namjestite visinu sjedala tako da koljeno ostane lagano savijeno kada je pedala u najnižem položaju.

Pedalirajte ravnomjernim tempom uz uspravna leđa i opuštena ramena, dišući mirno i ritmično.

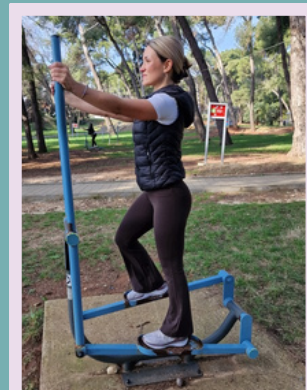
PREPORUKA:

20–30 minuta,
3–5 puta tjedno



VJEŽBA 8: ORBITREK

Razina: ● Srednja

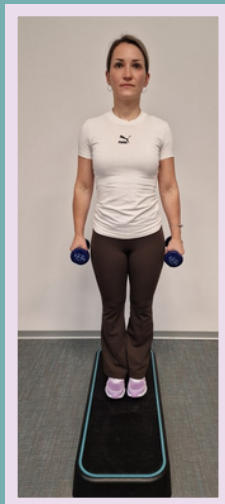


KAKO IZVODITI:

Stanite na orbitrek i uhvatite ručke. Tijelo držite uspravno, ramena opuštena, a pogled usmjeren naprijed. Pokret izvodite ritmično, istovremeno pomičući noge i ruke. Održavajte ravnomjeran tempo i mirno disanje.

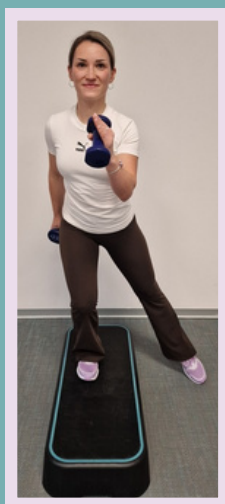
PREPORUKA:

20–30 minuta,
3–5 puta tjedno



VJEŽBA 9 – BOČNI STEP NA STEPERU

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

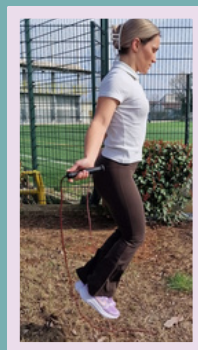
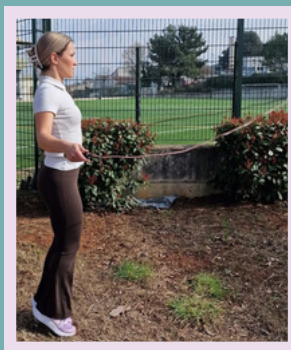
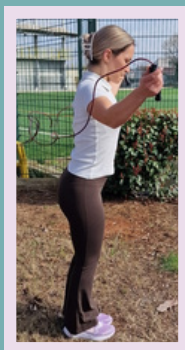
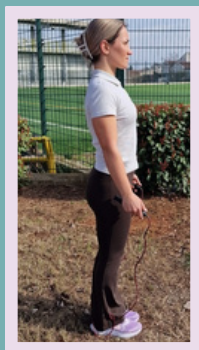
Stanite na steper. Jednu nogu spuštajte bočno do tla laganim dodirom (tap), zatim je vratite natrag na steper. Tijelo držite uspravno i pokret izvodite kontrolirano.

PREPORUKA:

10-15 ponavljanja svakom nogom x 2-3 serije

VJEŽBA 10 – PRESKAKANJE VIJAČE

Razina: ● Napredna



KAKO IZVODITI:

Držite ručke vijače u rukama i preskačite je laganim odrazom objema nogama. Doskok neka bude mekan, a pokret ritmičan.

PREPORUKA:

30 – 60 sekundi x 2 – 3 serije



VJEŽBE MOBILNOSTI (POKRETLJIVOSTI)

VJEŽBA 1: ROTACIJA KRALJEŠNICE (RUKE NA PRSIMA)

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Stanite uspravno, prekrižite ruke na prsima i lagano rotirajte trup na desnu i na lijevu stranu. Pokret izvodite kontrolirano, bez naglih trzaja.

PREPORUKA:

8–12 ponavljanja
× 1–2 serije

VJEŽBA 2: ZADRŽAVANJE POLOŽAJA U ISKORAKU

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Zakoračite jednom nogom naprijed i spustite se u položaj iskoraka. Prednje koljeno neka bude savijeno približno pod kutem od 90 stupnjeva, dok je stražnje koljeno blago savijeno i usmjereno prema tlu. Zadržite uspravno držanje trupa i stabilan položaj tijela.

PREPORUKA:

20–30 sekundi po
nozi × 1–2 serije

VJEŽBA 3: ISKORAK UZ ZADRŽAVANJE ŠTAPA IZNAD GLAVE

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Stanite uspravno, podignite štap iznad glave i zakoračite jednom nogom naprijed u položaj iskoraka. Zadržite uspravno držanje trupa i stabilan položaj štapa iznad glave.

PREPORUKA:

20–30 sekundi po nozi × 1–2 serije

VJEŽBA 4: ISTEZANJE POMOĆU PALICE

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

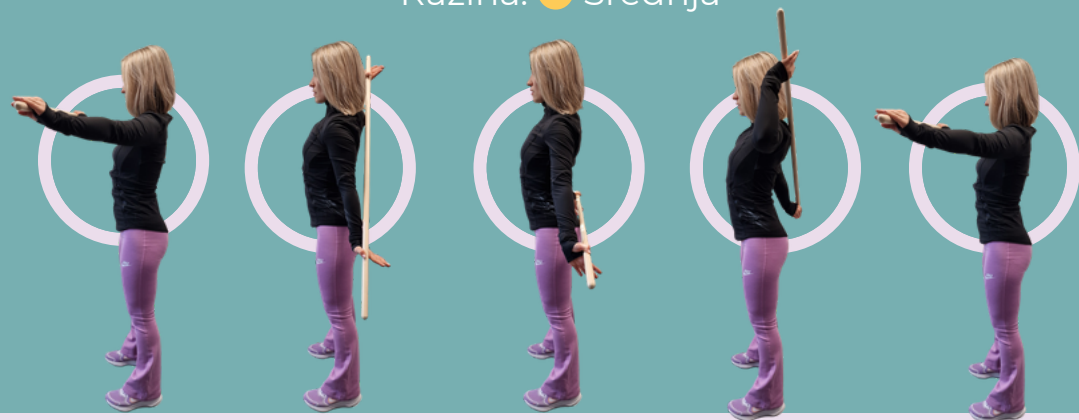
Stanite uspravno i držite palicu objema rukama u širini ramena ispred tijela. Podignite palicu iznad glave i kontrolirano je spuštajte iza leđa, zatim je vratite natrag u početni položaj.

PREPORUKA:

8–12 ponavljanja × 1–2 serije

VJEŽBA 5: KRUŽENJE PALICOM OKO TIJELA

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Držite palicu objema rukama ispred tijela. Kružnim pokretom vodite palicu oko tijela iza leđa, pri čemu jedna ruka vodi pokret, a druga prati. Nakon nekoliko ponavljanja promijenite smjer kretanja.

PREPORUKA:

8–10 ponavljanja
po strani × 1–2 serije

VJEŽBA 6: KRUŽENJE TRUPOM

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Stanite uspravno i držite palicu objema rukama iznad glave. Izvodite kružne pokrete trupom, pri čemu ruke s palicom prate pokret i lagano prelaze ispred i iznad glave.

PREPORUKA:

5 kruženja u svakom
smjeru × 1–2 serije

VJEŽBA 7: OTKLON TRUPOM POMOĆU PALICE

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Stanite uspravno i držite štap objema rukama iznad glave. Polako izvodite otklon trupa u jednu pa u drugu stranu, zadržavajući ruke ispružene i pokret kontroliranim.

PREPORUKA:

3-5 ponavljanja po strani × 1-2 serije

VJEŽBA 8 : CAT-COW U UPORU ZA RUKAMA NA TLU

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Postavite se u upor na rukama i koljenima. Naizmjenično zaoblite leđa prema gore uz izvedbu udisaja, a zatim spustite trbuh i podignite prsa i glavu uz izvedbu izdisaja.

PREPORUKA:

8-12 ponavljanja
× 1-2 serije

VJEŽBA 9: KOBRA VJEŽBA

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Ležite na trbuh, dlanove postavite ispod ramena. Polako podignite gornji dio tijela oslanjajući se na ruke, dok kukovi ostaju na podlozi. Zadržite položaj kratko, zatim se vratite u početni položaj.

PREPORUKA:

Zadržati 5-10 sekundi,
ponoviti 5 – 8 puta

VJEŽBA 10: PRETKLON U SJEDU NA TLU

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Sjednite na pod s ispruženim nogama. Polako se nagnite prema naprijed i posegnite rukama prema stopalima ili potkoljenicama. Zadržite položaj uz mirno disanje.

PREPORUKA:

Zadržati 10 – 20 sekundi,
ponoviti 3 – 5 puta

VJEŽBA 11: ROTACIJA RUKOM U UPORU U KLEKU

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Zauzmite položaj upora u kleku (četveronožni položaj). Jednu ruku podignite i rotirajte trup otvarajući ruku prema stropu, prateći pokret pogledom. Vratite ruku na tlo i ponovite na drugu stranu.

PREPORUKA:

8 – 10 ponavljanja svakom rukom, 2 serije

VJEŽBA 12 – ROTACIJA KOLJENA U LEŽEĆEM POLOŽAJU

Razina: ● Osnovna



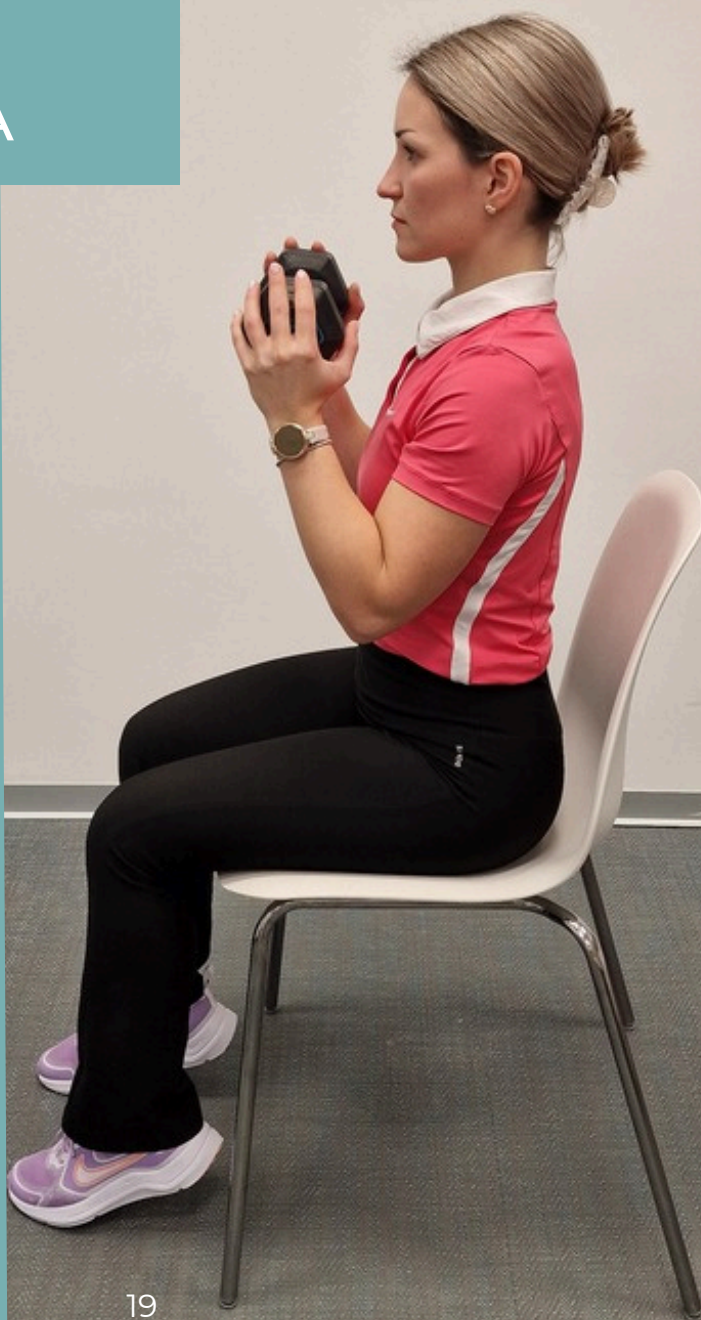
KAKO IZVODITI:

Legnite na leđa, savijte koljena, a stopala postavite na tlo. Lumbalni dio leđa lagano pritisnite uz podlogu. Spuštajte koljena zajedno na jednu stranu, zatim se vratite u početni položaj i ponovite na drugu stranu.

PREPORUKA:

8 – 10 ponavljanja na svaku stranu, 2 serije

VJEŽBE JAČANJA



VJEŽBA 1: USTAJANJE / SJEDANJE

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Sjednite na stolac sa stopalima na tlu u širini kukova. Polako se podignite u stojeći položaj, zatim se kontrolirano vratite u sjedeći položaj.

PREPORUKA:

10–15 ponavljanja
× 2–3 serije

VJEŽBA 2: USTAJANJE S UTEGOM

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Sjednite na stolac i držite uteg ili bocu sa vodom ispred tijela. Polako se podignite u stojeći položaj, zatim se kontrolirano vratite u sjedeći položaj.

PREPORUKA:

10–12 ponavljanja
× 2–3 serije

VJEŽBA 3: ČUČANJ UZ STOLAC

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Stanite iza stolca i rukama se lagano pridržavajte za naslon. Spuštajte se u čučanj savijajući koljena i kukove, zatim se vratite u početni položaj.

PREPORUKA:

10–15 ponavljanja
× 2–3 serije

VJEŽBA 4: ČUČANJ POMOĆU LOPTE

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI

Stanite uspravno, stopala postavite u širinu kukova. Medicinsku loptu držite objema rukama u visini prsa. Spuštajte se polako u čučanj savijajući koljena i gurajući kukove unatrag, pritom zadržite uspravan trup i loptu ispred prsa. Spustite se do ugodne dubine, zatim se kontrolirano vratite u početni položaj.

PREPORUKA:

10–12 ponavljanja
× 1–2 serije

VJEŽBA 5: MALI MOST

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Ležite na leđa, savijte koljena i stopala postavite na tlo. Podignite kukove od podloge dok tijelo ne formira ravnu liniju od koljena do ramena, zatim se polako spustite.

PREPORUKA:

10–15 ponavljanja
× 2–3 serije

VJEŽBA 6: MALI MOST PODIGNUTOM NOGOM

Razina: ● Napredna



KAKO IZVODITI:

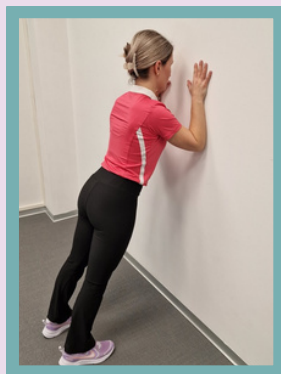
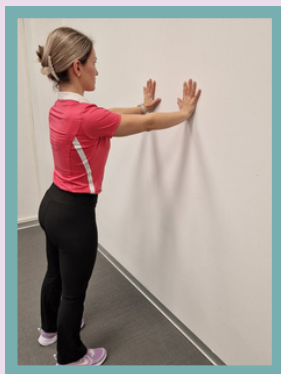
Ležite na leđa, savijte jedno koljeno i stopalo postavite na tlo, a drugu nogu ispružite. Podignite kukove od podloge oslanjajući se na stopalo i ramena, zatim se polako spustite.

PREPORUKA:

8–10 ponavljanja
po nozi × 2–3 serije

VJEŽBA 7: POTISAK RUKAMA OD ZIDA

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

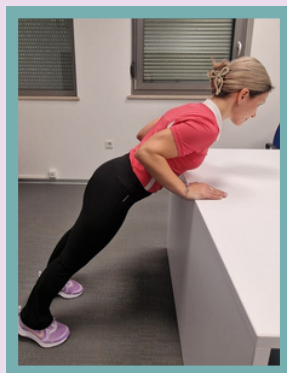
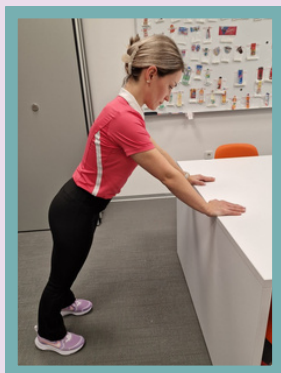
Stanite licem prema zidu i postavite dlanove na zid u visini ramena. Savijte laktove i približite tijelo zidu, zatim se potiskom rukama vratite u početni položaj.

PREPORUKA:

10–15 ponavljanja
× 2-3 serije

VJEŽBA 8 – POTISAK RUKAMA OD STOLA / KLUPE

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Postavite dlanove na rub stola ili klupe u širini ramena. Savijte laktove i spustite prsni koš prema podlozi, zatim se potiskom rukama vratite u početni položaj.

PREPORUKA:

8–12 ponavljanja
× 2 serije

VJEŽBA 9: POTISAK RUKAMA NA TLU (TZV. „SKLEK“)

Razina: ● Napredna



KAKO IZVODITI:

Postavite se u upor za rukama, koljenima na tlu. Dlanovi su u širini ramena. Savijajte laktove i spuštajte prsni koš prema tlu, zadržavajući stabilan trup. Zatim se potiskom kroz dlanove vratite u početni položaj, ispružajući ruke.

PREPORUKA:

8–10 ponavljanja
× 1–2 serije

VJEŽBA 10: LATERALNI ISKORAK S ELASTIČNOM TRAKOM

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

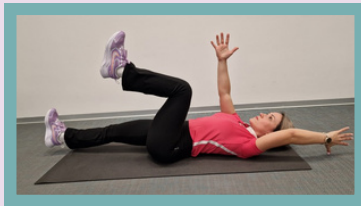
Postavite elastičnu traku oko potkoljenica ili iznad koljena. Napravite korak u stranu savijajući koljeno iskoraka, zatim se vratite u početni položaj.

PREPORUKA:

8–10 ponavljanja
svakom nogom
× 2–3 serije

VJEŽBA 11: DEAD BUG

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

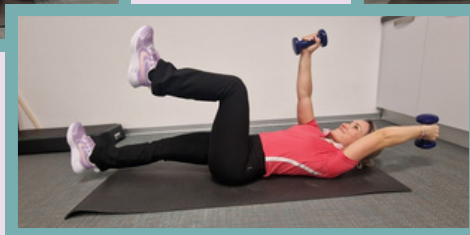
Ležite na leđa, ruke ispružite prema stropu, a koljena savijte pod kutem od 90°. Istovremeno opružite suprotnu ruku i nogu prema tlu, dok druga ruka i noga ostaju u početnom položaju. Tijekom pokreta aktivirajte trup i pritisnite donji dio leđa uz podlogu. Udahnite pri opružanju, a izdahnite pri povratku u početni položaj.

PREPORUKA:

10-12 ponavljanja
po strani
× 1-2 serije

VJEŽBA 12: DEAD BUG POMOĆU UTEGA

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

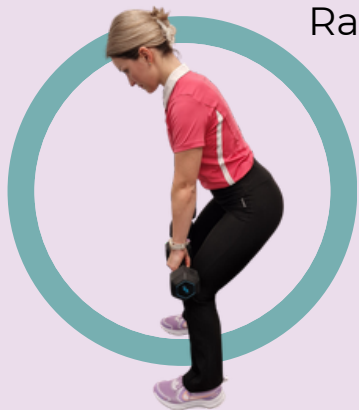
Ležite na leđa, ruke ispružite prema stropu, a koljena savijte pod kutem od 90°. Istovremeno opružite suprotnu ruku i nogu prema tlu, dok druga ruka i noga ostaju u početnom položaju. Tijekom pokreta aktivirajte trup i pritisnite donji dio leđa uz podlogu. Udah napravite pri opružanju, a izdah pri povratku u početni položaj.

PREPORUKA:

8-10 ponavljanja
po strani
× 1-2 serije

VJEŽBA 13: VESLANJE U PRETKLONU POMOĆU UTEGA

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Stanite u širinu kukova i lagano savijte koljena. Nagnite se trupom prema naprijed uz ravna leđa, a utege držite u rukama ispod ramena. Povlačite utege prema trupu savijajući laktove i približavajući lopatice, zatim se kontrolirano vratite u početni položaj.

PREPORUKA:

10-12 ponavljanja
× 1-2 serije

VJEŽBA 14: VESLANJE U SJEDU POMOĆU ELASTIČNE TRAKE

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Sjednite na tlo opruženim nogama. Elastičnu traku postavite oko stopala i uhvatite krajeve rukama. Uz uspravan trup povlačite traku prema sebi savijajući laktove i približavajući lopatice. Zatim se kontrolirano vratite u početni položaj, ispružajući ruke.

PREPORUKA:

12-15 ponavljanja
× 1-2 serije

VJEŽBA 15 – BIRD DOG

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Postavite se u upor za rukama, dlanovima postavljenim u vertikalnoj ravnini ramena. Istovremeno opružite suprotnu ruku i nogu u produžetku tijela. Zadržite stabilan trup bez uvijanja i spuštanja kukova. Vratite se kontrolirano u početni položaj te ponovite pokret drugom stranom.

PREPORUKA:

10-12 ponavljanja
po strani
× 1-2 serije

VJEŽBA 16 – VJEŽBA BIRD DOG POMOĆU UTEGA

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Postavite se u upor za rukama, dlanovima oslonjenim na utege i postavljenim u vertikalnoj ravnini ramena. Istovremeno opružite suprotnu ruku i nogu u produžetku tijela. Zadržite stabilan trup bez uvijanja i spuštanja kukova. Vratite se kontrolirano u početni položaj te ponovite pokret drugom stranom.

PREPORUKA:

8-10 ponavljanja
po strani
× 1-2 serije

VJEŽBE RAVNOTEŽE I KOORDINACIJE



VJEŽBA 1: STAJANJE NA JEDNOJ NOZI

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Stanite uspravno uz stolac i pridržavajte se jednom rukom za naslon. Podignite jednu nogu od podloge i održavajte ravnotežu na drugoj nozi. Zadržite uspravan položaj tijela i pogled usmjeren ravno ispred sebe.

PREPORUKA:

20–30 sekundi po nozi × 1–2 serije

VJEŽBA 2: TANDEM HOD (STOPALO ISPRED STOPALA)

Razina: ● Osnovna



KAKO IZVODITI:

Stanite uspravno i započnite hod tako da jedno stopalo postavljate točno ispred drugoga, petom uz prste prednjeg stopala. Ruke mogu biti uz tijelo ili blago raširene radi ravnoteže. Krećite se polako i kontrolirano, održavajući stabilnost i pogled usmjeren ravno ispred sebe.

PREPORUKA:

10–15 koraka
× 1–2 serije

VJEŽBA 3 – HODANJE VISOKIM PODIZANJEM KOLJENA Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Stanite uspravno i započnite hod naprijed podižući koljena što više prema prsima. Ruke se kreću prirodno uz tijelo, principom suprotna ruka - suprotna noga. Krećite se polako i kontrolirano, održavajući uspravan položaj trupa.

PREPORUKA:

10–15 koraka
× 1–2 serije

VJEŽBA 4: PODIZANJE KOLJENA + DODIR SUPROTNOM RUKOM Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Stanite uspravno i započnite kretanje na mjestu ili laganim hodom. Podignite jedno koljeno prema prsima i istovremeno ga dodirnite dlanom suprotne ruke. Zatim se vratite u početni položaj i ponovite pokret drugom stranom. Održavajte uspravan trup i kontroliran ritam izvođenja.

PREPORUKA:

10–12 ponavljanja
po strani
× 1–2 serije

VJEŽBA 5: HODANJE UNATRAG

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Stanite uspravno i započnite hod unatrag malim, kontroliranim koracima. Pogled usmjerite ravno ispred sebe i krećite se polako. Održavajte stabilnost tijekom cijelog pokreta.

PREPORUKA:

10–15 koraka
× 1–2 serije

VJEŽBA 6: DODAVANJE I HVATANJE LOPTE

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

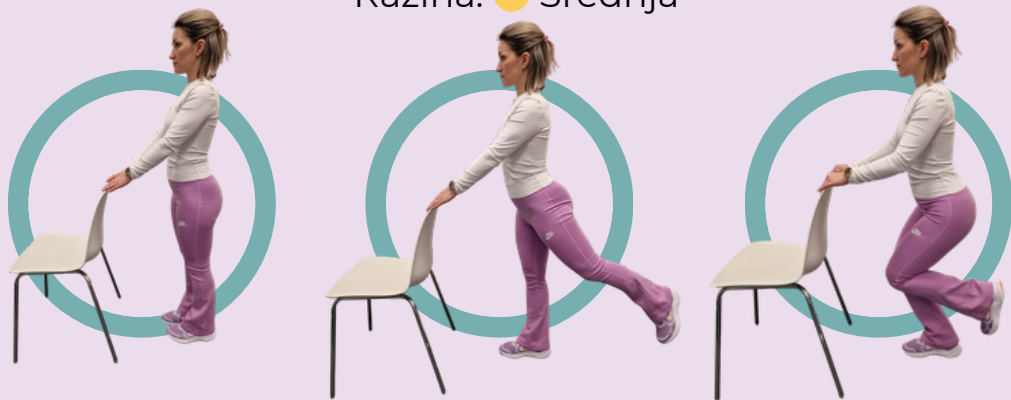
Stanite uspravno i podignite jednu nogu od podloge, održavajući ravnotežu na drugoj nozi. Bacite loptu u zrak ili prema partneru. Prije hvatanja stanite na suprotnu nogu i održite stabilan položaj. Nastavite izmjenjivati stajnu nogu pri svakom bacanju i hvatanju.

PREPORUKA:

8–10 bacanja
× 1–2 serije

VJEŽBA 7: JEDNONOŽNI POLUČUČANJ (UZ OSOLONAC)

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Stanite uspravno i pridržavajte se za oslonac (npr. stolac). Podignite jednu nogu i lagano je pomaknite unatrag. Na drugoj nozi se polako spuštajte u mali čučanj savijajući koljeno, pri čemu se podignuta noga približava stajnoj nozi. Zadržite ravnotežu i kontrolu pokreta, zatim se vratite u početni položaj.

PREPORUKA:

8–10 ponavljanja
po nozi × 1–2 serije



VJEŽBA 8: STAJANJE NA BALANS PODLOZI

Razina: ● Napredna

KAKO IZVODITI:

Stanite na balans dasku pomoću oba stopala i pokušajte održati ravnotežu. Tijelo držite uspravno, a pogled usmjeren ravno ispred sebe. Po potrebi se lagano pridržavajte za oslonac dok ne uspostavite stabilnost. Za napredniju varijantu, pokušajte stajati na jednoj nozi.

PREPORUKA:

20–30 sekundi
× 1–2 serije

VJEŽBA 9: VOĐENJE LOPTE OKO STAJNE NOGE

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Stanite na jednu nogu, a drugu lagano podignite od podloge. Loptu postavite na pod i stopalom podignute noge lagano je gurajte u krug oko stajne noge. Pokušajte napraviti puni krug i vratiti loptu u početni položaj, održavajući ravnotežu tijekom cijelog pokreta. Zatim ponovite drugom nogom.

PREPORUKA:

5–8 krugova po smjeru i nozi
× 1–2 serije

VJEŽBA 10: TANDEM HOD

Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Stanite uspravno i hodajte ravno naprijed postavljajući jedno stopalo ispred drugoga, ali s malim razmakom između pete i prstiju (stopala nisu u potpunosti spojena). Pokret izvodite kontrolirano, održavajući ravnotežu. Ruke možete držati uz tijelo ili lagano raširiti radi stabilnosti. Pogled usmjerite ravno ispred sebe.

PREPORUKA:

10–15 koraka naprijed
× 2–3 ponavljanja

VJEŽBA 11: Iskorak (suprotna ruka - suprotna noga) Razina: ● Srednja



KAKO IZVODITI:

Stanite uspravno, rukama uz tijelo. Iskoracite jednom nogom prema naprijed, a istovremeno podignite suprotnu ruku ispred tijela (npr. desna noga – lijeva ruka). Spustite se u iskorak savijajući koljena, pazeći da koljeno noge u iskoraku ne prelazi liniju stopala. Peta stražnje noge podignuta je od podloge. Zadržite ravnotežu, zatim se vratite u početni položaj i ponovite drugom nogom.

PREPORUKA:

8–10 ponavljanja
po strani
× 1–2 serije

VJEŽBA 12: STAJANJE NA JEDNOJ NOZI ZATVORENIM OČIMA I DODIROM NOSA Razina: ● Napredna



KAKO IZVODITI:

Stanite na jednu nogu, a drugu lagano podignite od podloge. Zatvorite oči i pokušajte održati ravnotežu. Naizmjenično dodirujte vrh nosa kažiprstom jedne pa druge ruke. Pokrete izvodite polako i kontrolirano, uz fokus na stabilnost tijela. Nakon toga promijenite nogu.

PREPORUKA:

5–10 dodira po ruci
× 1–2 serije po nozi

TJEDNI PRIJEDLOG TJELOVJEŽBE

DAN	AKTIVNOST	SADRŽAJ (VJEŽBE, SERIJE I PONAVLJANJA)	TRAJANJE
Ponedjeljak	Aerobno vježbanje + mobilnost	HODATI umjerenim intenzitetom (45 min) IZVODITI: rotaciju kralješnice (2 serije po 12 ponavljanja), vježbu cat-cow (2 serije po 12 ponavljanja), pretklon u sjedu (5 ponavljanja po 20 sekundi)	~60 min
Utorak	Vježbe jačanja	IZVODITI U 3 SERIJE: 1. Ustajanje / sjedanje (15 ponavljanja) 2. Čučanj uz stolac (15 ponavljanja) 3. Mali most (15 ponavljanja) 4. Potisak rukama od zida (15 ponavljanja) 5. Vježbu dead bug (10 ponavljanja po svakoj strani)	~18 min
Srijeda	Ravnoteža + aerobno vježbanje	HODATI umjerenim intenzitetom (45 min) IZVODITI U 2 SERIJE: 1. Stajanje na jednoj nozi (30 sekundi po nozi) 2. Tandem hod (15 koraka) 3. Hodanje visokim podizanjem koljena (15 koraka)	~60 min
Četvrtak	Aerobno (intervalno) vježbanje	HODATI (intervalno hodanje): izmjenjivati 1–2 minute hoda visokim intenzitetom i 2–3 minute hoda umjerenim intenzitetom	30 min
Petak	Mobilnost + aerobno vježbanje	HODATI umjerenim intenzitetom (45 min) IZVODITI U 3 SERIJE: 1. Kobra vježbu (8 ponavljanja uz zadržaj od 15 sekundi) 2. Kruženje trupom (5 kruženja u svakom smjeru) 3. Otklon trupom sa štapom (5 ponavljanja po svakoj strani) 4. Rotaciju koljena u ležećem položaju (10 ponavljanja po svakoj strani)	~60 min
Subota	Jačanje + ravnoteža + aerobno vježbanje	HODATI umjerenim intenzitetom (40 min) IZVODITI U 3 SERIJE: 1. Čučanj uz stolac (15 ponavljanja) 2. Mali most (15 ponavljanja) 3. Potisak rukama od stola/klupe (12 ponavljanja) 4. Vježbu bird dog (10 ponavljanja po svakoj strani) 5. Stajanje na jednoj nozi (30 sekundi po svakoj nozi)	~60 min
Nedjelja	Odmor ili lagana šetnja	Iskoristite dan za aktivni oporavak.	

! VAŽNE NAPOMENE ZA SIGURNO VJEŽBANJE

Vježbe izvodite polako i kontrolirano, uz fokus na pravilno izvođenje, a ne brzinu.

Dišite ravnomjerno – nemojte zadržavati dah tijekom pokreta.

Osigurajte dovoljno prostora i uklonite prepreke kako biste smanjili rizik od pada.

Po potrebi koristite stabilan oslonac (zid, stolac) radi dodatne sigurnosti.

Nosite udobnu odjeću i obuću koja ne klizi.

Pijte dovoljno tekućine prije, tijekom i nakon vježbanja.

Ne vježbajte odmah nakon obilnog obroka.

Prilagodite intenzitet vježbi svojim mogućnostima i trenutnom stanju.

Ako osjetite bol, vrtoglavicu, mučninu ili neuobičajen umor, odmah prekinite s vježbanjem.

U slučaju kroničnih bolesti ili zdravstvenih tegoba, savjetujte se s liječnikom ili stručnom osobom prije početka vježbanja.

Redovitost je važnija od intenziteta – male, ali dosljedne aktivnosti donose najbolje rezultate.

Kretanje je najjednostavniji oblik brige o sebi.
Ne čekaj motivaciju, stvori je pokretom.



Hodaj prema verziji sebe koja se osjeća bolje.