



Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije  
Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana



Zdravlje na  
radnom mjestu



Zdravlje  
u zajednici  
Pronađi i ti svoj put do zdravlja!

# Zdravlje na radnom mjestu

*Male promjene za velike rezultate.*

**Rea Raušel, mag.cin. i kineziterapije**  
Odjel za promicanje zdravlja u zajednici  
Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja

# Kako provodimo dan?



## Radeći

Sjedimo za računalom, razmjenjujemo e-maileve, sudjelujemo u sastancima.

Jeste li ikad izračunali koliko minuta Vaše tijelo sjedi bez prekida?



## Putujući

Svakodnevno upotrebljavamo automobil, javni prijevoz ili električni romobil kako bismo stigli do svog odredišta.

Putujete li ikada pješke ili biciklom na posao?



## Objedujući

Sjedimo za stolom, na kauču ili na trosjedu.

Jedete li umjerenom brzinom i prisutnošću ili Vam um često odvracaju ekrani i razgovori?

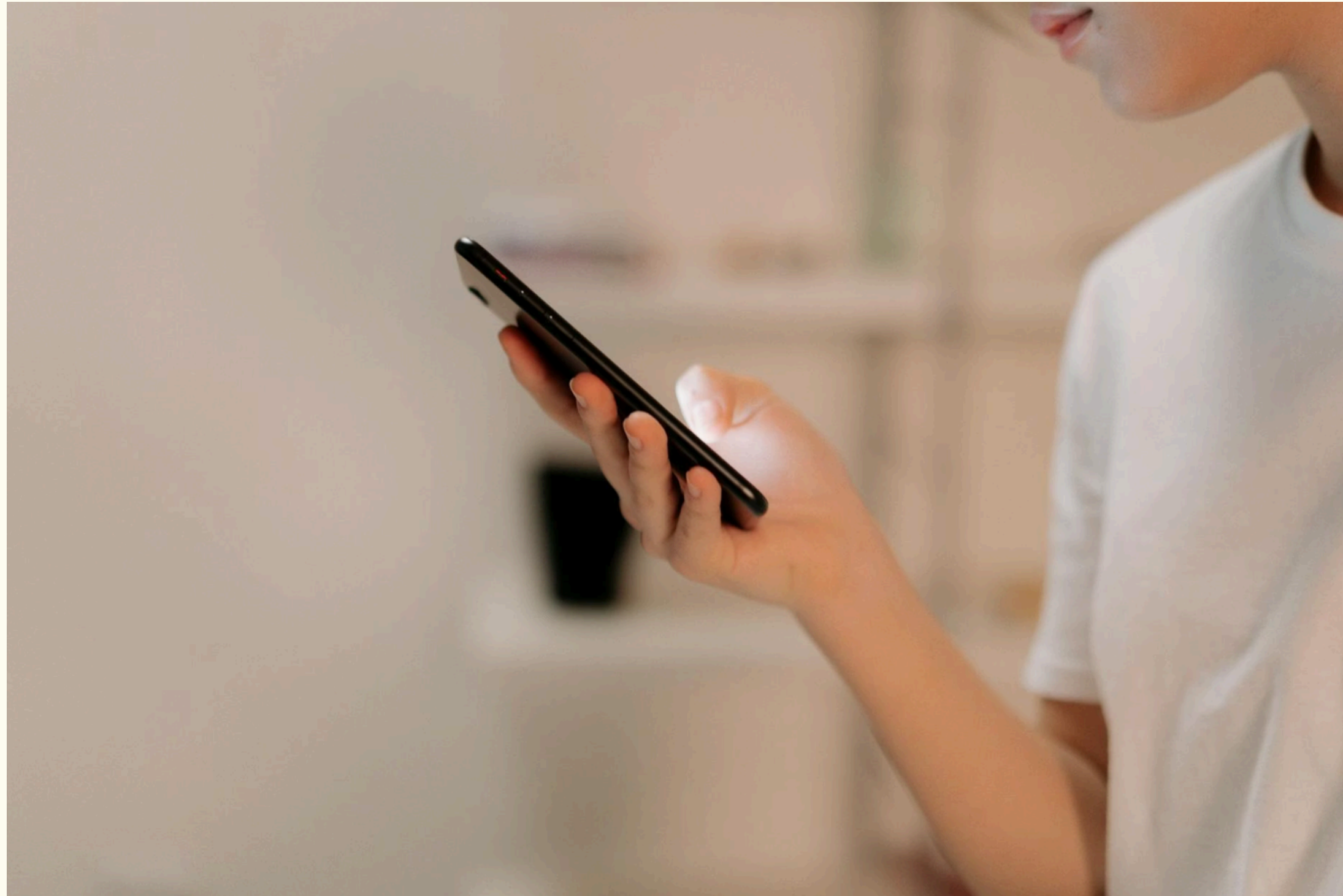


## Odmarajući

Vrlo često odmor povezujemo sa sjedenjem ili ležanjem uz najdražu TV seriju.

Možete li dio tog vremena posvetiti i aktivnom odmoru?

# Tehnologija donosi prednosti, ali...



## Jedan klik do znanja

Klikom prsta dostupne su nam informacije koje su prije zahtijevale sati potrage. Knjižnice su bile izvor sveobuhvatnog znanja.

## Brza komunikacija

Poruke, sastanci i projekti nižu se jedan za drugim. Dok razmjenjujemo ideje i planiramo, velikim dijelom to radimo bez ustajanja sa stolca.

## Praktičnost

Odlazak u knjižnicu ili po novine postao je rijetkost. Obaveze možemo riješiti iz udobnosti doma.



Uz prethodno navedena obilježja uobičajenog dana,  
ostvarujemo li i vremenski prostor za ciljano  
vježbanje?

# ODGOVOR JE TU.

Sve je brže, dostupnije i praktičnije, no što naše  
tijelo kaže na to?



# Evolucija kretanja

1

## Prirodni pokreti

Hodanje, podizanje, savijanje, nošenje tereta

2

## Tisuće godina

Kretanje nije luksuz niti hobi, već osnovna biološka potreba.

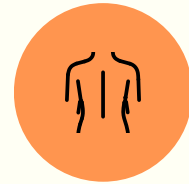
3

## Danas

Statični položaj, mentalno punom snagom, dok fizički pretežito mirujemo



# Posljedice dugotrajnog sjedenja



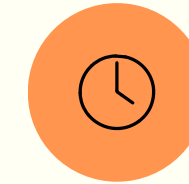
## Mišići i zglobovi

Leđa i vrat postaju napeti, tijelo ukočeno, a koncentracija opada.



## Krvožilni sustav

Cirkulacija se usporava, energija postupno smanjuje, a istovremeno raste rizik od kroničnih bolesti poput bolesti srca, dijabetesa tipa 2, pretilosti, metaboličkog sindroma, nekih oblika tumora, bolova u leđima, tjeskobe i depresije.



## Vrijeme sjedenja

Većina populacije provede 50–70% budnog dana sjedeći, često i više od 8 sati bez pokreta, što prema znanstvenim spoznajama donosi rizike usporedive s pušenjem. Iz tog razloga dugotrajno sjedenje sve češće nazivamo „modernim pušenjem”

# Rješenje je jednostavno

## Ustati

Podsjetimo se: tijelo je najmjenjeno kretanju.

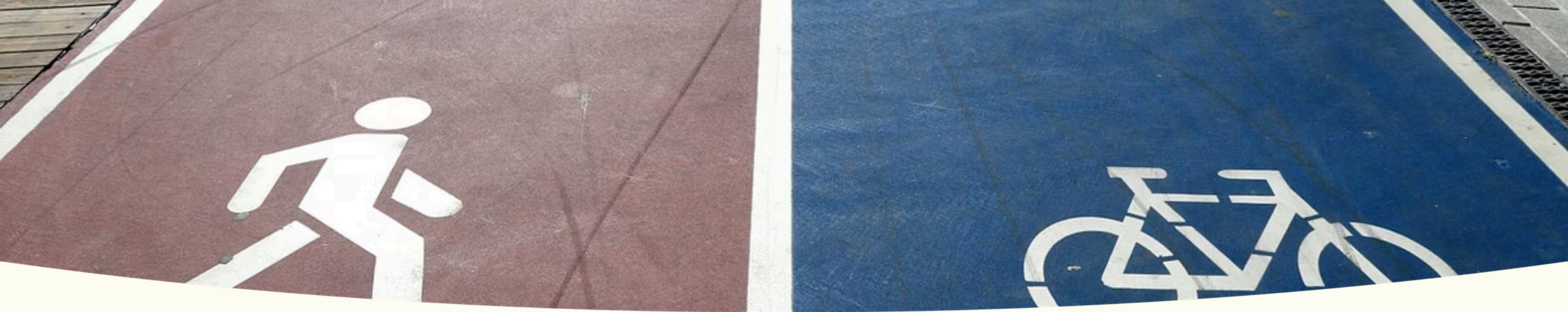
## Protegnuti se

Kratki pokreti donose veliki učinak!

## Prošetati

Barem 2 min!

Redoviti kratki prekidi sjedenja poboljšavaju krvožilnu funkciju i metabolizam glukoze. Čak pet minuta laganog hodanja nakon svakih trideset minuta sjedenja može umanjiti negativne zdravstvene posljedice dugotrajnog sjedenja.



## Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije

150-300

minuta umjerenom intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (hodanje, nordijsko hodanje, bicikl, plivanje)

75-150

minuta visoko intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (hodanje uzbrdo, planinarenje, vježbe pomoću utega, aerobic)

2x

tjedno vježbe jačanja velikih mišićnih skupina

Važno: Nastojte smanjivati vrijeme provedeno sjedeći tijekom dana!

# Kratki prekidi tijekom radnog dijela dana



## Telefoniranje

Ustati tijekom telefonskog razgovora



## Hodnik

Prošetati umjesto slanja e-maila unutar poslovnog okruženja



## Stajanje

Ukoliko je moguće - podesiti povišenu radnu podlogu za računalo



## Tjelovježba

Aktivno se razgibati - samostalno ili u društvu kolege



**Važno je ustati svakih 30-60 minuta te biti aktivan u trajanju 2-5 minuta.  
Male promjene čine veliku razliku!**

# Za one koji žele znati (vježbati) više

Vizualne demonstracije i preporuke ponavljanja:



## Potisak iz prednjeg upora

Oslonite se dlanovima na povišenu podlogu te izvedite potisak do opružanja ruku.

Preporuka: 8-12 ponavljanja



## Jednonožni čučanj

Oslonite se stražnjom nogom na stolac te izvedite spuštanje i podizanje tijela pomoću stajne noge.

Preporuka: 8-10 ponavljanja po nozi



## Sjedenje uza zid

Imitirajte položaj sjedenja uza zid tako da se naslonite leđima te postavite noge pod kutem od 90° u koljenom zglobu

Preporuka: 3-5 ponavljanja, 30-45 sekundi zadržavanja u svakom ponavljanju



## Potisak iz stražnjeg upora

Oslonite se dlanovima na povišenu podlogu te izvedite potisak do opružanja ruku.

Preporuka: 8-12 ponavljanja

# Vježbe u paru - Zabavne aktivnosti s kolegama



## Dodavanje antistres lopticom

Dodavajte lopticu kolegi dok stojite na jednoj nozi, a prilikom hvatanja promijenite stajnu nogu. Ova jednostavna aktivnost unaprjeđuje ravnotežu, koordinaciju i koncentraciju.



## Daj kolegi pet

Zauzmite stav upora za rukama na tlu te naizmjeničnim podizanjem desne i lijeve ruke dotičite dlan kolege. Ovim putem potičemo jačanje mišića gornjih ekstremiteta.



## Proslijedi loptu

Stanite u počučanj na način da ste kolegi okrenuti leđima i proslijeđujte loptu (prikaz na fotografiji gore). Ovom interaktivnom vježbom razvijamo koordinaciju, suradnju i preciznost.



## Ritmična aktivnost u paru

Stanite nasuprot kolege i napravite nekoliko jednostavnih koraka, poput male koreografije. Ovom zabavnom aktivnošću poboljšavamo koordinaciju i timski duh.



pausa

**Mini izazov za vas:**

reflect

**Tijekom vaše pauze na radnom mjestu  
istegnite se, hodajte, odaberite brzu šetnju,  
vježbajte na radnom mjestu.**

act



Vaše zdravlje u vašim je rukama.

Nije potrebno čekati savršeni trenutak. Tijelo pamti svaki napredak, stoga započnite malim koracima.