

„ZDRAVO RADNO MJESTO“

Preventivnim aktivnostima nastoji se očuvati zdravlje
radno aktivne populacije

Organizator: UDRUGA ASERTIVNO DJELOVANJE



Predavač : Bojan Medaković
Zagreb, 15.11.2022.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



ESF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

Tjelesna aktivnost kao suvremeni doktor na poslu?

- Tjelesna aktivnost koja je planirana, ponavljana i svrhovita sa ciljem unapređenja zdravlja ili kondicije je definicija tjelovježbe
- Korelacija između zdravlja i tjelesne aktivnosti?
- Korelacija između tjelesne aktivnosti i bolovanja?
- Korelacija između tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja?



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



MINISTARSTVO
ZDRAVLJA
REPUBLIKE
HRVATSKA

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

SPORTSKA REKREACIJA

- CILJEVI SPORTSKE REKREACIJE:
- 1. Humanizacija suvremenog načina života
- 2. Korekcija- ispravljanje negativnih popratnih pojava (smanjena radna i funkcionalna sposobnost , te narušavanje zdravlja)
- 3. Kompenzacija ili nadoknada potrebe za pravilnim kretanjem
- 4. Stvaranje pozitivnih navika (lakše usvajanje zdravih navika)



Europska unija
"Zajedno do boljitka EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



MINISTARSTVO
OBRAZOVANJA,
NAUKI I
ŠPORTA

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruga Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

ZNAČAJ TJELESNE AKTIVNOSTI ZA POPULACIJU ZAPOSLENIH LJUDI

- Za formiranje odgovarajućih sportsko-rekreacijskih programa potrebno je:
- A) identificirati razinu tjelesne aktivnosti zaposlenih osoba
- B) utvrditi obilježja rada (razina stresa, dominantan položaj pri radu, subjektivan osjećaj tjelesnog i mentalnog napora)
- C) definirati želje i potrebe sudionika (prevencija ozljeda)



Europska unija
"Zajedno do boljitka EU"



Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

ISTRAŽIVANJA

- Korelacija tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme s psihofizičkim tegobama uvjetovani radom
- Longitudinalna studija Harreby i sur.(1997) sa ciljem utvrđivanja utjecaja tjelesne aktivnosti na pojavu bolova u lumbalnom dijelu leđa
- 25 godina- 578 ispitanika
- Smanjen rizik ozljeda i pojave 70 %



Europska unija
"Zajedno do boljitka EU"



Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

DOMINANTNO PRENOŠENJE TERETA TIJEKOM RADNOG VREMENA

Prema doživljaju zaposlenika u ovom klasteru ,
leđa su najopterećeniji dio tijela tijekom
obavljanja profesionalnih zadataka

- Podizanje , spuštanje, guranje i povlačenje te držanje tereta
- Spuštanje
- Guranje i povlačenje
- Dizanje tereta



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

DOMINANTNO PRENOŠENJE TERETA TIJEKOM RADNOG VREMENA

Sportsko - rekreacijski programi za ovu skupinu:

1. Kompenzacija i korekcija najopterećenijih mišićnih skupina (leđa i noge)
2. Jačanje mišića leđa i core-a
3. Unilateralne vježbe
4. Aktivacija srčano-žilnog i dišnog sustava



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

VJEŽBE SA VANJSKIM OPTEREĆENJEM

- Jačanje svih značajnih mišićnih skupina
- Princip simetričnosti
- POČETNICI : kružni trening s manjim opterećenjem i većim brojem ponavljanja (50-70% 1 RM sa 10-15 ponavljanja)
- NAPREDNI : trening snage sa intenzitetom 70-85% 1 RM sa 6-12 ponavljanja



Europska unija
"Zajedno do boljitka EU"



Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

KONCEPT TRENINGA

DINAMIČKA MOBILNOST

- „cat-cow”
- Mobilnost ramenog pojasa
- Torakalne rotacije
- Otvaranje kukova
- „flosing” ishijadicus živac



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

KONCEPT TRENINGA

STABILIZACIJA

- Varijacije izdržaja (plank, 3 point plank, side plank)
- Marširanje u malom mostu (glute march)
- Marširanje sa nošenjem (farmer march)
- Dijagonalna predručenja („bird-dog”)
- Dijagonalna uzručenja („dead-bug”)



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



MINISTARSTVO
OBRAZOVANJA,
NAUKI I
ŠPORTA

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

KONCEPT TRENINGA

Vježbe snage:

- Goblet čučanj
- Off-set čučanj
- Dijagonalni čučanj u mjestu
- Dijagonalni deadlift (dijagoalni stav)
- Jednoručni potisci i povlačenja
- Jednonožni / dvonožni mali most
- Deadlift sa vertikalnim povlačenjem
- Sklekovi



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



MINISTARSTVO
OBRAZOVANJA,
NAUKA I
ŠPORTA

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

KONCEPT TRENINGA

Vježbe istezanja:

- Istezanje vrata
- Istezanje tricepsa i latissimusa (leđa)
- Istezanje trupa i pregibača kuka
- Istezanje straznjeg kinetičkog lanca
- „child pose”



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



MINISTARSTVO
OBRAZOVANJA,
NAUKA I
ŠPORTA

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

HVALA NA PAŽNJI



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



ESF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.