

# Visočinjski tjelesni aktiviteti - 3/4 sata zadržati?

19.07.2011

Uticajni povišani tjelesni aktiviteti nivo zdravi ljudi

•DŠLIM•TIZ•CIB•A. U visokim i srednjim tjelesnim aktivitetima izlazi oko 1/4 tjelesne mase u obliku znoja, što znači da se gubi oko 1/4 tjelesne mase. Ovo je posebno važno za osobe koje rade u vrućini ili se bave teškim fizičkim radom. Zbog toga je važno piti dovoljno tekućine kako bi se izbjeglo dehidracije. Također, važno je nositi odgovarajuću odjeću koja omogućuje cirkulaciju zraka i sprječava pregrijavanje. Nakon završetka aktivnosti, važno je dati tijelu vremena da se oporavi i piti tekućine kako bi se nadoknadio izgubljeni tekućinski gubitak.

Zbog visokih temperatura i vlažnosti, tjelesni aktiviteti mogu biti vrlo zahtjevniji nego što izgledaju. Zbog toga je važno biti oprezni i slušati svoje tijelo. Ako se osjećate umorno ili vruće, odmorite se i popijte tekućine. Također, važno je imati na umu da se tjelesni aktiviteti ne smiju koristiti kao način za gubljenje težine. Umjesto toga, tjelesni aktiviteti su najbolji način za održavanje zdrave težine i poboljšanje općeg zdravlja. Zbog toga je važno biti oprezni i slušati svoje tijelo.

## A

Tjelesni aktiviteti su važni za održavanje zdravlja i poboljšanje općeg zdravlja. Zbog toga je važno biti oprezni i slušati svoje tijelo. Ako se osjećate umorno ili vruće, odmorite se i popijte tekućine. Također, važno je imati na umu da se tjelesni aktiviteti ne smiju koristiti kao način za gubljenje težine. Umjesto toga, tjelesni aktiviteti su najbolji način za održavanje zdrave težine i poboljšanje općeg zdravlja.

U grupi ljudi s visokim tjelesnim aktivitetima, rizično je ponašanje koje može dovesti do dehidracije i drugih zdravstvenih problema. Zbog toga je važno biti oprezni i slušati svoje tijelo. Ako se osjećate umorno ili vruće, odmorite se i popijte tekućine. Također, važno je imati na umu da se tjelesni aktiviteti ne smiju koristiti kao način za gubljenje težine. Umjesto toga, tjelesni aktiviteti su najbolji način za održavanje zdrave težine i poboljšanje općeg zdravlja.

Rizik od dehidracije je veći ako se tjelesni aktiviteti obavljaju u vrućini ili u vlažnoj klimi. Zbog toga je važno biti oprezni i slušati svoje tijelo. Ako se osjećate umorno ili vruće, odmorite se i popijte tekućine. Također, važno je imati na umu da se tjelesni aktiviteti ne smiju koristiti kao način za gubljenje težine. Umjesto toga, tjelesni aktiviteti su najbolji način za održavanje zdrave težine i poboljšanje općeg zdravlja.

## A

U visokim i srednjim tjelesnim aktivitetima, izlazi oko 1/4 tjelesne mase u obliku znoja, što znači da se gubi oko 1/4 tjelesne mase. Ovo je posebno važno za osobe koje rade u vrućini ili se bave teškim fizičkim radom. Zbog toga je važno piti dovoljno tekućine kako bi se izbjeglo dehidracije. Također, važno je nositi odgovarajuću odjeću koja omogućuje cirkulaciju zraka i sprječava pregrijavanje. Nakon završetka aktivnosti, važno je dati tijelu vremena da se oporavi i piti tekućine kako bi se nadoknadio izgubljeni tekućinski gubitak.

uslédvímð° visððððµ rðµlð°tivnðµ vIð°Á³nð³sti i mð°lð³g dðµfícitð° vIð°Á³nð³sti vrðµdnð³sti prítisð°ð° vIð°gðµ u vIð°  
públíÁ³nðµ su prítisð°u znð³Ñ°ð° nð° ð°ð³Á³i (ð³ð°ð³ 40 mmHg), Ájtð³ ð³ð³ðµmð³guÁ³ð°vð° ðµvð°pð³rð°ciÑ°u z  
znð³Ñ° slivð° niz tðµlð³. ðšð°ð³ pð³slðµdicð° ð°ð³mð³mitð³vð°nðµ ðµvð°pð³rð°ciÑ°ðµ, mð³Á³ðµ dð³Á³ dð³  
dðµhidrð°ciÑ°ðµ ð³rgð°nizmð°. U uslédvímð° pð³vðµÁ³ð°nðµ rðµlð°tivnðµ vIð°Á³nð³sti i ð³tðµÁ³ð°nð³g ð³dð°vð°  
putðµm ðµvð°pð³rð°ciÑ°ðµ bitð°n fð°ð°tð³r ð°ð³Ñ°i Ñ°ðµ fð°cilitirð° Ñ°ðµ brzinð° struÑ°ð°njð° vð°zduhð°. Njðµn pð³rð°  
dð³ ubrzð°nðµ rð°zmðµnðµ tð³plð³tðµ u intímnð³Ñ° zð³ani vð°zduhð°, uslèµd Á•ðµgð° sðµ pð³vðµÁ³ð°vð° dðµfícit v  
nðµpð³srðµdnð³Ñ° ð³ð°ð³alini tðµlð°, ð³lð°ð°Á³vð°Ñ°uÁ³t tð°ð°ð³ ðµvð°pð³rð°ciÑ°u znð³Ñ°ð° sð° pð³vrÁ³jnðµ  
pð³vðµÁ³ð°njð° brzinðµ struÑ°ð°njð° vð°zduhð°, u cilju pð³dsticð°njð° ðµvð°pð³rð°ciÑ°ðµ znð³Ñ°ð° nðµð³phð³dnð°  
ð°ð³nstð°ntnð³ brisð°njðµ vIð°Á³nðµ ð°ð³Á³ðµ.

TðžPLðžTNI STRð•SÁ mð³Á³ðµ prðµdstð°vljð°ti ð³zbiIjð°n prð³blðµm u rð°dnð³Ñ° srðµdini i bð³rð°viÁ³jnð³m prð³  
ð³bzirð° nð° prð³mðµnðµ ð°mbiÑ°ðµntð°lnðµ tðµmpðµrð°turðµ, tðµÁ³inu fiziÁ•ð°ð³g rð°dð° i drugðµ nðµpð³vð³ljnð°  
mið°rð³ð°limð°tsð°ðµ uslédvímð° (smð°njðµnð° brzinð° struÑ°ð°njð° vð°zduhð° i pð³vðµÁ³ð°nð° rðµlð°tivnð° vIð°Á³nð°  
vð°zduhð°), tðµmpðµrð°turð° tð³plð³tð³g Ñ°ðµzgrð° ð³rgð°nizmð° nðµ smðµ trðµtjti vðµÁ³ð° ð°ð³lðµbð°njð°.

1.Á Á Á Á Á Tð³plð³tni ð³sipÁ Ñ°ðµ Ñ°ðµð°n ð³d rð°nih znð°ð°ð³vð° pð³tðµnciÑ°ð°lnð³g tð³plð³tnð³g strðµs  
nð°stð°nð°ð° dð³vð³ð³di sðµ u vðµzu sð° tð³plim i vIð°Á³nim uslédvímð° u ð°ð³Ñ°imð° ð°ð³Á³ð° i ð³dðµÁ³ð° ð³st  
uslèµd nðµispð°rðµnð³g znð³Ñ°ð°. Tð³plð³tnim ð³sipð³m mð³gu biti zð°hvð°Á³tðµnðµ mð°lðµ pð³vrÁ³jnðµ ð°ð³Á³  
cðµlð³ð°upnð° pð³vrÁ³jnð° tð³rzð°. ÁCEð°ð° i nð°ð°ð³n izlðµÁ•ðµnjð° zð°hvð°Á³tðµnðµ pð³vrÁ³jnðµ ð°ð³Á³ðµ, pð³  
dð° prð³tðµð°nðµ nð°rðµdnih 4â€“6 nðµdðµljð° dð³ pð³tðµnðµ nð³rmð°lizð°ciÑ°ðµ luÁ•ðµnjð° znð³Ñ°ð°. ÁCEðµstð³  
suvðµ ð³dðµÁ³tðµ, trðµbð°lð³ bi primðµnjivð°ti ð°ð°ð°ð³ ð°ð°ð³ prðµvðµntivnu mðµru, tð°ð°ð³ i u sluÁ•ð°Ñ°u vðµÁ³  
diÑ°ð°gnð³stíð°ð³vð°nð³g tð³plð³tnð³g ð³sipð°.

2.Á Á Á Á Á Tð³plð³tni ðµdðµm. ðšð³d nðµpð³tðµnðµ ð°ð°limð°tizð°ciÑ°ðµ dð³lð°zi dð³ ð³tð³ð°ð° gð³rnjih i dð³  
ðµð°strðµmitðµtð°. Dð³ ð³pð³rð°vð°ð° dð³lð°zi nð°ð°ð³n bð³rð°vð°ð° u hIð°dniÑ°ðµm ð³ð°ruÁ³ðµnju u trð°Ñ°ð°  
dð³ 2 dð°nð°.

3.Á Á Á Á Á Tð³plð³tnð° sinð°ð³pð°Á smð°trð° sðµ nð°Ñ°blð°Á³im pð³rðµmðµÁ³ð°Ñ°ðµm tðµrmð³rðµgulð°ciÑ°ðµ  
gubitð°ð° svðµsti u tð³ð°u ð³bð°vljð°njð° fiziÁ•ð°ðµ ð°ð°tivnð³sti pri izlð³Á³ðµnð³sti pð³viÁ³jnð³Ñ° tðµmpðµrð°tu  
ð³ð°ð³linðµ u duÁ³ðµm pðµrið³du vrðµmðµnð° (pð³ljð³prívrðµdní i grð°Á•ðµvinsð°i rð°dð³vi, sð°ð³brð°Á³tð°Ñ°nð°  
sinð°ð³pðµ nð°Ñ°Á•ðµÁ³tðµ dð³lð°zi vðµÁ³t nð°ð°ð³n dvð° sð°tð° rð°dð° u uslédvímð° pð³viÁ³jnðµ ð°mbiÑ°ðµnt  
tðµmpðµrð°turðµ uslèµd pð³vðµÁ³ð°nð³g gubitð°ð° tðµÁ•ð³sti i nðµdð³vð³ljnðµ rðµhidrð°ciÑ°ðµ u tð³ð°u rð°dð°.  
gubitð°ð° svðµsti, prisutni su i hIð°dnð° i vIð°Á³nð° ð°ð³Á³ð° i slð°b puls. ðžvð³ stð°njðµ zð°htðµvð° lðµð°ð°rsð°u  
pð³mð³Á³, ð° dð³ njðµnð³g pruÁ³ð°njð° ð³sð³bu bi trðµbð°lð³ prðµmðµstiti nð° hIð°dniÑ°u lð³ð°ð°ciÑ°u, pð³stð°  
vð³dð³rð°vð°n pð³lð³Á³ð°Ñ°, tðµ uð°ð³lið°ð³ Ñ°ðµ svðµsnð° zð°pð³Á•ðµtjti rðµhidrð°ciÑ°u dð°vð°njðµm mð°lih gut  
ð³hlð°Á•ðµnðµ vð³dðµ.

Á Mðµrðµ prðµvðµnciÑ°ðµ: Smð°njðµnjðµ intðµnzitðµtð° fiziÁ•ð°ðµ ð°ð°tivnð³sti ili sð°rð°Á³tðµnjðµ vrðµmðµnð°  
izlð³Á³ðµnð³sti dðµÑ°stvu pð³viÁ³jnðµ ð°mbiÑ°ðµntð°lnðµ tðµmpðµrð°turðµRðµdð³vni unð³s tðµÁ•ð³sti (1 Á  
vð³dðµ/20 min) u ustð°ljðµnð³m ritmu, bðµz ð³bzirð° nð° ðµvðµntuð°lnð³ ð³dsustvð³ ð³sðµÁ³tð°Ñ°ð° Á³ðµÁ³tð°  
rð°dnið°ðµ dð° sðµ mðµÁ³usð³bnð³ ð³smð°trð°Ñ°u rð°di prð°vð³vrðµmðµnð³g uð³Á•ð°vð°njð° pð³Á•ðµntnih sim  
dðµhidrð°ciÑ°ðµ, dð° bi sðµ sprðµÁ•ilð³ dð°ljðµ pð³gð³rÁ³ð°njðµ ð°liniÁ•ð°ðµ slíð°ðµ i Ñ°ð³Á³ vðµÁ³tð° dðµhidrð°ð°

4.Á Á Á Á Á Tð³plð³tni grÁ•ðµvi.Á Mð°nifðµstuÑ°u sðµ u vidu nðµvð³ljnih spð°zð°mð°, uglíð°vnð³m, rð°dnðµ musð°ul  
gð³rnjih ðµð°strðµmitðµtð°, ð°ð°ð³ i ð°bdð³minð°lnðµ, prð°Á³tðµnih bð³lð³m. Nð°stð°Ñ°u nð°glð³ u tð³ð°u sð°mðµ  
ð°ð°tivnð³sti ili, pð°ð°, 2â€“3 sð°tð° nð°ð°ð³n prðµstð°nð°ð° rð°dð°. Tð°ð°ð³Á³ðµ, pð³viÁ³jnð° tðµlðµsnð°  
tðµmpðµrð°turð° niÑ°ðµ ð³bð°vðµzð°n simptð³m. Tð³plð³tni grÁ•ðµvi pð³slðµdicð° su pð³rðµmðµÁ³tð°Ñ°ð° rð°vnð³  
ð³dnð³su vð³lumðµnð° tðµlðµsnih tðµÁ•ð³sti i ð°ð³ncðµntrð°ciÑ°ðµ ðµlðµð°trð³litð° u njimð°, dð³ Á•ðµgð° dð³lð°  
pð³Ñ°ð°Á•ð°nð³g znð³Ñ°ðµnjð° ð°ð°ð³ i nð°gð³milð°vð°njð° ð°isðµlih prð³duð°ð°tð° mðµtð°bð³lizmð° rð°dnðµ  
musð°ulð°turðµ.

Prðµliminð°rnðµ mðµrðµ: PrðµmðµÁ³tð°njðµ u hIð°dniÑ°i prð³stð³rðžsIð³bð³diti sðµ viÁ³ð°ð° ð³dðµÁ³tðµPiti ð³hlð°  
vð³du ili ð°ð³mðµrciÑ°ð°lnðµ prð³izvð³dðµ zð° rðµhidrð°ciÑ°u (ðžrð³sð°l)

Prðµvðµntivnðµ mðµrðµ: Smð°njiti nivð³ fiziÁ•ð°ih ð°ð°tivnð³sti ili sð°rð°titi pðµrið³d izlð³Á³ðµnð³sti pð³viÁ³jnðµ  
ð°mbiÑ°ðµntð°lnð³Ñ° tðµmpðµrð°turiRðµdð³vñð° rðµhidrð°ciÑ°ð° pð³ ustð°ljðµnð³m ritmu, bðµz ð³bzirð° nð° Á

5.Á Á Á Á Á Tð³plð³tnð³ iscrpljðµnjðµ sðµ nð°Ñ°Á•ðµÁ³tðµ Ñ°ð°vljð° ð°ð³d nðµð°ð°limð°tizð³vð°nih ð³sð³bð°  
izlð³Á³ðµnð³sti dðµÑ°stvu pð³viÁ³jnðµ ð°mbiÑ°ðµntð°lnðµ tðµmpðµrð°turðµ. Dð³ ð³vð³g stð°njð° dð³lð°zi uslèµd  
nðµð°dðµð°vð°tnðµ ð°dð°ptð°ciÑ°ðµ cirð°ulð°rnð³g sistðµmð° izð°zvð°nð³g prðµtðµrð°nim znð³Ñ°ðµnjðµm i pð³slðµ  
smð°njðµnjðµm vð³lumðµnð° plð°zmðµ, zbð³g prðµrð°spð³dðµlðµ ð°rvi iz srcð° i unutrð°Á³njih ð³rgð°nð° ð°ð°  
pðµrifðµrnim ð°rvnim sudð³vimð° ð°ð³Á³ðµ. U dð°ljðµm tð³ð°u, dð³lð°zi dð³ pð°dð° ð°rvnð³g prítisð°ð°, ð° puls Ñ°ð°  
gð³tð³vð³ nðµmðµrljiv. Prðµpð³ruÁ•uÑ°ðµ sðµ intrð°vðµnsð°ð° rðµhidrð°ciÑ°ð°.



