

**НОРМАТИВИ ЗА ОЦЕНУ РЕЗУЛТАТА ИЗВЕДЕНИХ ИЗ  
ПРЕБЕНОГ ПУТА У МЕТРИМА И ШЕСТОМИНУТНОГ ХОДАЊА**

ПОЛ	СТАРОСТ	ЛОШЕ	ЗАДОВОЉ.	ДОБРО	В.ДОБРО	ОДЛИЧНО
МУШКАРЦИ	<=40	<=580	581-710	711-840	841-970	>970
	41-50	<=540	541-660	661-780	781-910	>910
	51-60	<=500	501-610	611-730	731-840	>840
	61-70	<=460	461-560	561-670	671-770	>770
	>70	<=420	421-520	521-610	611-710	>710
ЖЕНЕ	<=40	<=520	521-630	631-750	751-870	>870
	41-50	<=480	481-580	581-690	691-800	>800
	51-60	<=440	441-540	541-630	631-730	>730
	61-70	<=400	401-490	491-580	581-670	>670
	>70	<=360	361-440	441-520	521-600	>600

Пешачење вам доноси још једну добру вест. Наиме, уколико редовно пешачите на путу сте да обезбедите и своју идеалну тежину коју ћете проверити индексом телесне масе (БМИ) који следи:

Индекс телесне масе (engl. Body Mass Index, BMI) се изводи из односа телесне тежине и висине по формули

$$BMI = \frac{TM \text{ (kg)}}{TV^2 \text{ (m)}}$$

Дакле, БМИ је количник телесне масе изражене у килограмима и квадрата телесне висине изражене у метрима.

Наводимо табелу у којој израчунавањем БМИ можете наћи своје место.

Мушкарци	Жене
<20.7 БМИ пренизак	<19.1 БМИ пренизак
20.7-26.4 БМИ идеалан	19.1-25.8 БМИ идеалан
26.5-27.8 БМИ мало изнад нормале	25.9-27.3 БМИ мало изнад нормале
27.9-31.1 БМИ висок	27.4-32.2 БМИ висок
31.2-45.4 БМИ превисок	32.3-44.8 БМИ превисок
>45.4 БМИ изразито висок	>44.8 БМИ изразито висок

Примера ради, особа мушког пола телесне масе 70 кг и висине од 1.75 м има БМИ=22.85 што значи да особа спада у **нормално ухрањене**.

Што је индекс више изван оквир наведених вредности, то је већи ризик од оболевања од разних срчаних болести, дијабетеса и повишеног крвног притиска.

БМИ треба схватити као оквирну методу, будући да стварно здравствено стање особе треба оценити у ширем медицинском контексту.



САВЕЗ ЗА РЕКРЕАТИВНИ СПОРТ СРБИЈЕ

Под покровитељством  
Министарства омладине и спорта Републике Србије  
**САВЕЗ ЗА РЕКРЕАТИВНИ СПОРТ  
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

организује

# ДАН ПЕШАЧЕЊА

Програм:

**10<sup>00</sup>** Поздравна реч: Проф. др Предраг Гавриловић,  
председник Савеза за рекреативни спорт  
Републике Србије

**10<sup>00</sup>** Подела Пешачких пасоша

**10<sup>05</sup>** Едукативно—консултативне активности:

- демонстрација шестоминутног теста пешачењем
- консултације о значају односа телесне тежине и висине (БМИ) уз демонстрацију израчунавања БМИ
- консултација о значају нивоа шећера у крви
- провера крвног притиска уз адекватне лекарске савете

**11<sup>00</sup>** Пешачка тура по:

- ободу Аде (уз оверу Пасоша на „Рту доброг здравља“) и
- уз оверу пасоша на уласку у „Зону здравог духа“

\* Окупљање учесника акције на уласку у простор Аде по стази према ресторану "Језеро" (прва честа са леве стране) у 9<sup>50</sup>.

Ада Циганлија, Београд  
1. јун 2013. године у 10<sup>h</sup>



## Садашњи и будући рекреативци;

Честитамо Вам на одлуци да нам се придружите и на тај начин и себи помогнете да живите здравије и квалитетније. Жеља нам је да Вас упознамо са основним информацијама које могу да Вам помогну да сами и безбедно програмираете тренинге за побољшање сопствене кондиције а тиме и свој здравствени статус.

Нудимо вам програм пешачења као један од природних и врло ефикасних облика кретања.

Подсећамо вас да последње препоруке Светске здравствене организације говоре да је сваком човеку, без обзира на године и пол, потребно недељно 150 минута умерене телесне активности (пешачење, пливање, веслање итд.). Дакле, ако пет дана у недељи ходате по 30 минута Ви сте постигли циљ. До 150 минута се може доћи и сабирањем телесних активности током седмице, под условом да свака од њих не траје мање од 10 минута.

Обуците се у складу са временским приликама и температуром ваздуха. Најбоље је да користите адекватну спортску одећу и обућу, али може да буде довољна и друга одећа и обућа у којој се осећате пријатно.

Уколико се за време ходања јави бол у мишићима, тетивама, зглобовима или на неком другом месту у телу, и да се тај бол другом физичком активношћу повећава, онда прекините активност.

Активност ћете одмах прекинути ако осетите:

- бол у грудима,
- недостатак даха,
- изненадно лупање срца,
- „прескакање“ срца,
- вртоглавицу,
- мучнину,
- грчеве у мишићима, или
- нагли поремећај вида.

Уколико сте из наведених разлога прекинули активност, јавите се лекару и упознајте га са разлозима прекида.

И на крају:

- не покушавајте да постигнете превише за кратко време, будите стрпљиви,
- имајте на уму да у једној недељи има 168 сати од којих само 2.5 треба да одвојите за себе и своје здравље,
- издржите, можда у почетку неће бити забавно, можда ћете се питати: „Ко меје наговорио на ово?“. Ипак, многи вежбачи ће Вам рећи да су праве активности најгоре и најтеже,

- активности уградите у Ваш распоред рада и томе прилагодите режим живота,
- прихватите чињеницу да Вам физичка активност највише треба онда кад за њу имате најмање времена и
- тестирајте се и тако пратите напредак у побољшању физичких способности.

## НАПОМЕНА

Физичке активности се не препоручују људима са хроничним или акутним обољењима, због којих се налазе под одговарајућом терапијом, осим ако лекар не одлучи другачије. Не би смели да се повргнете оптерећењима ако имате повишену телесну температуру. За све недоумице у вези са здравственим стањем и жељом да се кондиционирате, консултујте лекара.

Тестирајте свој кондициони статус:

1. Тест који следи омогућава Вам да на једноставан начин извршите увид у своју кондицију. Учините то одмах пре почетка упражњавања програма кондиционирања који смо Вам предложили. Он ће вам бити добар показатељ ефеката и свих добробити понуђеног програма кондиционирања.

2. Тестирање се обавља ходањем на стази дужине 100м. Тест се изводи у спортској одећи и обући, или у одећи и обући у којој се осећате угодно. Пре почетка теста препоручује се загревање шетњом у нешто бржем ритму на стази од 100-200м. И у овом случају оријентациона брзина треба да буде таква да можете да разговарате и да Вам притом не недостаје ваздух.

3. Након одмора од око 5 минута можете да започнете тестирање. Задатак је да пешачењем највећом брзином пређете стазу од 100м, а затим да се вратите до њеног почетка и тако наставите виšekратно савладавање стазе све док не прође 6 минута. По истеку 6. минута запишите колико сте метара укупно препешачили и у приложеним нормативима потражите оцену ваше способности.

4. Тестирање се не препоручује људима са хроничним и акутним обољењима због којих се налазе под одговарајућом терапијом, осим ако лекар не одлучи другачије. Не бисте смели да се подвргнете оптерећењима ако имате повишену телесну температуру. За све недоумице у вези са здравственим стањем и жељом да се кондиционирате, консултујте лекара.

