

Sadržaj

1. Uvod

2. Teorijski pristup

2.1. Opšte odlike aerobnog treninga

2.2. Motiv

2.3. Metode aerobnog treninga

2.4. Srčane bolesti

2.5. Faktori rizika

2.6. Istorija korišćenja aerobnog treninga

2.7. Testiranje aerobnog statusa

2.8. Način doziranja

3. Dosadašnja istraživanja

4. Predmet i cilj istraživanja

5. Značaj aerobnog treninga

6. Zaključak

7. Literatura

Uvod

U većini razvijenih zemalja u svetu arterosklerotična kardiovaskularna bolest u novije doba postala je vodeći uzročnik smrtnosti osoba srednjeg i starijeg životnog doba. Nažalost, moderni život podrazumeva neaktivnost, što za posledicu ima povećan broj srčanih bolesnika. Postoje brojni i čvrsti dokazi u stručnoj i zdravstvenoj literaturi koji ukazuju da redovni aerobni trening dovodi do znatnog smanjenja uzročnika i smrtnosti kod srčanih bolesnika. I pored mnogobrojnih pozitivnih efekata koje donosi aerobni trening srčanim bolesnicima, manje od trećine bolesnika pogodnih za programe kardiološke rehabilitacije uključuje se u fizički (aerobni) trening.

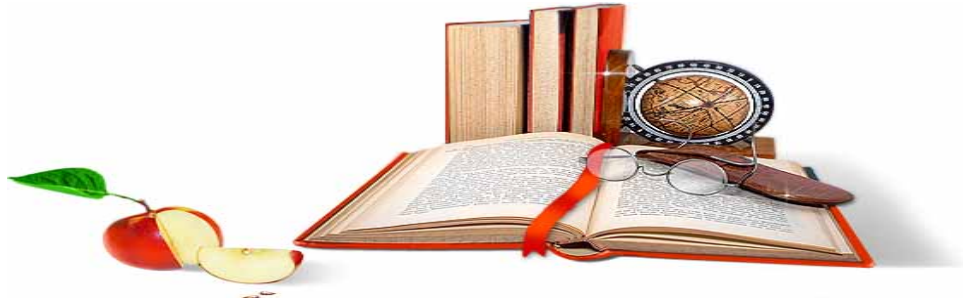
I pored mnogih dokaza o značaju aerobnog treninga kod srčanih bolesnika i njegovom značaju u samoj prevenciji arterosklerotičnih bolesti, veoma mali broj ljudi uključuje se u programe vežbanja. Kao i u većini razvijenih zemalja, tako je i u Srbiji prisutan nedostatak edukacije stanovništva o značaju sprovođenja aerobnog treninga. Uznapredovala arteroskleroza, srčana bolest, rezultira invalidnošću i smanjenjem, odnosno gubitkom radne sposobnosti i samostalnog funkcionisanja u svakodnevnom životu, što dovodi do znatnog povećanja troškova u zdravstvu. Stoga je više nego očigledno da je svako ulaganje u promovisanje i edukaciju aerobnog treninga socijalno i finansijski opravdano i ne sme se dovoditi u pitanje.

Prema prof. Stojiljkoviću (2005) u modernoj civilizaciji preovlađuje sedentaran („sedeći“) način života: sedenje u automobilu, na radnom mestu, ispred televizora i video igara i sve ovo ima za posledicu povećan broj i rizik za srčane bolesti. Hipokinezija (nedovoljno kretanje), gojaznost i psihički stres zajedno čine morbogeni trijas- tri faktora koji zajedno predstavljaju najveći uzročnik obolevanja i smrti savremenog čoveka.

Ciljevi kardiološke rehabilitacije su višestruki i mogu se podeliti na fizičke, psihološke i socijalne ciljeve. Fizički ciljevi su upoznavanje sa fizičkim ograničenjima, učenje življenja sa invaliditetom, optimiziranje tolerancije napora, kao i ocena uzroka ograničenosti tolerancije napora. Psihološki cilj je pobediti strah od fizičkih opterećenja, što je ujedno i najčešći problem srčanih bolesnika i jedno od neracionalnih opravdanja zašto ne započeti sa aerobnim treningom. Socijalni cilj je održavanje nezavisnog stila života i povratak poslu i svakodnevnim dužnostima kao i obnavljanje porodičnih i društvenih uloga.

[GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](#)

**RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI
MATERIJALI.**



WWW.SEMINARSKIRAD.ORG

WWW.MAGISTARSKI.COM

WWW.MATURSKIRADOVI.NET

WWW.MATURSKI.NET

NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA MATURSKIRADOVI.NET@GMAIL.COM