

## Kako kretanje i magnezij utječu na zdravlje vašeg srca i kako ih uvrstiti u svakodnevnicu?



Naše srce je mišić i to najvažniji u tijelu te ga je potrebno vježbati da bi pravilno funkcionirao. Započeti s vježbanjem nikada nije prekasno, a da bi vježbali, ne trebamo biti sportaši. Kada jednom započnemo sa vježbanjem, rezultati ne mogu izostati.

Kako bi fizička aktivnost bila potpunija i općenito, za održavanje zdravlja, potrebno je uzimati magnezij kao dodatak prehrani, pri čemu je važno istaknuti da nije svaki izvor magnezija isti i da ga je u tijelo najbolje unijeti hranom i vodom. Magnezij u **Mg Miveli je u nutritivnom smislu idealan izvor magnezija iz prirode.**

Vježbanjem i dovoljnim unosom magnezija jačamo srčani mišić. Tako srčani mišić postaje efikasniji, a samim time bolje pumpa krv kroz naše tijelo što mu je i osnovna zadaća. To znači da srce potiskuje više krvi svakim otkucajem te si time omogućava da kuca sporije i da održava krvni tlak pod kontrolom.

### Tjelesna aktivnost

- ima veliki utjecaj u prevenciji bolesti srca i krvnih žila, osobito: koronarne bolesti, visokog krvnog tlaka te masnoća u krvi

- smanjuje rizik od obolijevanja i smrti za 35%
- pojačava djelovanje antioksidansa koji neutraliziraju djelovanje slobodnih radikala, tvari koje dovode do promjena u građi i funkciji stanice i tako utječu na pojavu niza bolesti



## Vježbanjem

- se povećava efikasnost rada arterija što povoljno utječe na krvni tlak
- u srčani mišić i mozak dolazi i do 50% više kisika i hranjivih tvari, a trenirano srce može obaviti veći rad uz manji napor

**Aktivnošću mišićnih vlakana i vježbanjem uz otpor** povećava se koštana masa te tako preveniramo pojavu osteoporoze

Najugroženija skupina su osobe koje žive sjedilačkim načinom života i uopće se ne kreću. Za te je osobe od osobite važnosti da prije početka vježbanja obave pregled kod kardiologa koji će im dati osnovne smjernice koliko i što smiju, a što ne.

Na fizičku aktivnost loše utječe i manjak magnezija što se manifestira većom srčanom frekvencijom. Zato je za održavanje zdravlja potrebno uzimati magnezij kao dodatak prehrani. **Magnezij** zajedno s kalcijem regulira rad mišića. Ako zbog manjka magnezija

prevlada kalcij, to će rezultirati stezanjem mišića.

Magnezij štiti stanice od povreda, te sprečava poremećaje srčanog ritma i sprečava zgrušavanje trombocita. Iako postoje brojni dodaci prehrani koji sadrže magnezij, najbolje ga je u tijelo unijeti namirnicama koje su prirodno bogate magnezijem. Kada se konzumira magnezij koji je prirodno sadržan u mineralnoj vodi, on je tijelu na raspolaganju u svom prirodnom mediju.

Drugim riječima, bolje ga je piti jer se tako lakše apsorbira, za razliku od nekih sintetskih dodataka prehrani koji mogu biti teže iskoristivi ili imati određene popratne učinke.

Prirodni magnezij u **Mg Miveli** u topivom je obliku kojeg organizam iz tankog crijeva lako apsorbira u krvotok, ne izazivajući laksativni učinak na probavu. Preporuka za konzumaciju – za bolje iskorištavanje magnezija u organizmu preporučeno je konzumirati jednu litru **Mg Mivele** tijekom cijelog dana, jer je preporučeni dnevni unos magnezija 375 mg, a 1 litra Mg Mivele sadrži čak 343 mg ovog esencijalnog minerala.

### **Za zdravlje srca potrebno je (ovisno o stupnju treniranosti):**

1. Najmanje 30 minuta aerobne aktivnosti umjerenog intenziteta, 5 puta tjedno, znači 150 minuta tjedno. (šetanja sa psom, nordijsko hodanje - sa štapovima, rolanje...)
2. Najmanje 25 minuta aerobne aktivnosti snažnog intenziteta , 3 puta tjedno , znači ukupno 75 minuta tjedno (trčanje, rolanje, plivanje, aerobika, ples...)
3. Trening jakosti (mišićne snage) umjerenog do jakog intenziteta, najmanje 2 puta tjedno (intenzivni-intervalni trening, vježbe sa utezima...)

### **Za smanjenje krvnog tlaka i kolesterola**

Potrebno je prosječno 40 minuta aerobne aktivnosti umjerenog do snažnog intenziteta 3 ili 4 puta tjedno (nogomet, tenis, vožnja biciklom...)

### **Kako odabrati aktivnost i kako ju uvrstiti u svakodnevnicu?**

Razmislite što bi htjeli raditi, što vas veseli i u kakvoj ste fizičkoj kondiciji.

### **Kako odrediti intenzitet vježbanja?**

Intenzitet vježbanja određujemo po frekvenciji srca (broju otkoca u jednoj minuti).

Da bi izračunali kolika nam mora biti frekvencija srca prilikom vježbanja moramo znati

svoju maksimalnu frekvenciju srca, a ona se računa po formuli:  $220 - \text{godine života}$ . Zatim od te maksimalne frekvencije izračunamo 50% do 85 %.

Npr. za osobu od 50 godina:  $220 - 50 = 170$  (fs max), 50% od 170 = 85 otkucaja u minuti do 85% od 175 = 144 otkucaja u minuti.

Znači osoba od 50 godina prilikom vježbanja mora imati puls odnosno frekvenciju srca između 85 i 144 otkucaja u minuti. Kreće se sa 50% do 70% a nakon određenog vremena pojačavamo do 85%.

Prije bilo kakve fizičke aktivnosti osobe sa srčanim tegobama i sa visokim krvnim tlakom moraju se savjetovati sa svojim kardiologom.

## **U Medicinskom fitness centru [Poliklinike Aviva](#):**

- 1. Osobe koje imaju problem sa srcem ili krvnim tlakom** - nakon što obave pregled kod specijalista kardiologa dolaze u Medicinski fitness centar, koji je dio Centra za zdravlje srca, te se osobi na temelju preporuke liječnika izrađuje individualan program vježbanja. Program se provodi pod stručnim vodstvom kineziologa ili fizioterapeuta. Taj program ovisno o osobnim karakteristikama korisnika uključuje : vježbe na kardio spravama (traka za hodanje, bicikl, „orbitrek“), vježbe na fitness spravama te ciljane vježbe jačanja i istezanja, manjeg ili jačeg intenziteta u dvorani (na loptama, strunjačama, sa palicama, gumama, kolutovima...) te plivanje.
- 2. Osobe koje žele prevenirati kardiovaskularne bolesti** - nakon što iznesu svoje potrebe i želje, kineziolog vrši testiranje na temelju kojeg procjenjuje fizičku spremu te izrađuje individualan program vježbanja koji uključuje: vježbe na kardio spravama (traka za hodanje, bicikl, „orbitrek“), vježbe na fitness spravama te ciljane vježbe jačanja i istezanja, manjeg ili jačeg intenziteta u dvorani (na loptama, strunjačama, sa palicama, gumama, kolutovima...) te plivanje.

