

All About Physical Activity for People with Diabetes

Sve o fizičkoj aktivnosti za ljude s dijabetesom

Toolkit No. 12
Brošura br. 12

Why is physical activity important for people with diabetes?

Zašto je fizička aktivnost važna za ljude s dijabetesom?

Here's what physical activity can do for
you:

Evo šta fizička aktivnost može učiniti za
vas:

- It lowers your blood glucose (sugar), blood pressure, and cholesterol.
- It lowers your risk for heart disease and stroke.
- It relieves stress.
- It helps insulin work better.
- It strengthens your heart, muscles, and bones.
- It improves your blood circulation and tones your muscles.
- It keeps your body and your joints flexible.

- smanjuje glukozu (šećer) u krvi, krvni pritisak i kolesterol
- smanjuje rizik od srčanih oboljenja i moždanog udara
- oslobađa stresa
- pomaže da inzulin bolje djeluje
- jača srce, mišiće i kosti
- poboljšava cirkulaciju i tonira mišiće

- održava tijelo i zglobove fleksibilnim

Even if you've never exercised before, you can find ways to add physical activity to your day. You'll experience benefits even if your activities aren't strenuous. **Once physical activity is a part of your routine, you'll wonder how you did without it.**

Čak iako nikada prije niste vježbali, možete pronaći načine da svom danu dodate fizičke aktivnosti. Osjetit ćete korist čak iako vam aktivnosti nisu naporne. **Kada vam fizička aktivnost postane dio svakodnevne rutine, pitat ćete se kako ste mogli bez toga.**

If I haven't been very active lately, what should I do first? Ako nisam bio najaktivniji do sada, šta prvo da uradim?

Start with a checkup—your health care provider will check your heart, blood vessels, eyes, kidneys, feet, and nervous system. If the tests show signs of disease, your provider can recommend physical activities that will help you but won't make your condition worse.

Počnite s pregledom – liječnik će vam provjeriti srce, krvne sudove, oči, bubrege, stopala i nervni sistem. Ako

testovi pokažu znakove oboljenja, liječnik vam može preporučiti fizičke aktivnosti koje će pomoći ali vam neće pogoršati stanje.

For more information about making physical activity a part of your routine, ask your health care team for a copy of Toolkit No. 14: *Learning How to Change Habits*.

Za više informacija o tome kako da fizička aktivnost postane dio vaše svakodnevne rutine zatražite od liječnika primjerak brošure br. 14: *Naučite kako da promijenite navike*.



Find an activity you enjoy, such as a dance aerobics class.

Nađite aktivnost u kojoj uživate ako što su ples ili časovi aerobika.

What kinds of physical activity are best?

Koje su fizičke aktivnosti najbolje?

A comprehensive physical activity routine includes four kinds of activities:

Potpun program fizičkih aktivnosti obuhvata četiri vrste aktivnosti:

- being active throughout the day
- aerobic exercise, such as brisk walking, swimming, or dancing
- strength training, such as lifting light weights
- flexibility exercises, such as stretching

- aktivnost tokom cijelog dana
- aerobik vježbe kao što je brzo hodanje, plivanje ili plesanje
- trening snage kao što je dizanje lakših tegova
- vježbe fleksibilnosti kao što je istežanje

Being active throughout the day Aktivnost tokom cijelog dana

Being active helps burn calories. Place a check mark next to the things you'd like to try:

Aktivnost tokom cijelog dana pomaže spaljivanje kalorija. Označite kvadratiće pored onoga što biste željeli pokušati:

- Walk instead of drive whenever possible.
- Take the stairs instead of the elevator.
- Walk around while I talk on the phone.
- Work in the garden, rake leaves, or wash the car.
- Play with the kids.
- Carry things upstairs in two trips instead of one.
- Park at the far end of the shopping center lot and walk to the store.
- Others things I can do: _____

- Kada je moguće hodati umjesto ići autom.
- Koristiti stepenice umjesto lifta.

- Hodati okolo dok pričam na telefon.
- Raditi u vrtu, grabiti lišće ili prati auto.
- Igrati se s djecom.
- Nositi stvari uz stepenice iz dva puta umjesto odjednom.
- Parkirati auto na kraju parkinga i prošetati do prodavnice.
- Druge stvari koje ću uraditi: _____

Aerobic exercise

Aerobik vježbe

Aerobic exercise makes your heart and bones strong, relieves stress, helps your insulin work better, and improves blood circulation. In addition, it cuts your risk for heart disease by lowering your blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels. For most people, it's best to aim for a total of about 30 minutes a day, at least 5 days a week. If you haven't been very active recently, you can start out with 5 or 10 minutes a day and work up to more time each week. Or split up your activity for the day—try a brisk 10-minute walk after each meal. Your health care team can show you how to warm up and stretch before aerobic exercise and how to cool down afterward.

Aerobik vježbe jačaju srce i kosti, oslobađaju stres, pomažu da inzulin bolje djeluje, te poboljšavaju cirkulaciju krvi. Pored toga, smanjuju rizik od srčanih oboljenja jer smanjuju glukozu u krvi, krvni pritisak i kolesterol. Za većinu ljudi najbolje je da vježbaju 30 minuta dnevno, najmanje 5 dana sedmično. Ako niste bili najaktivniji do sada, možete početi sa 5 ili 10 minuta dnevno pa produžavati vježbanje po malo svake sedmice. Ili podijelite aktivnosti tokom dana – pokušajte brzo šetati 10 minuta

poslije svakog obroka. Vaš liječnik vam može pokazati kako da se zagrijete i razgibate prije aerobik vježbi, te kako da se ohladite nakon vježbanja.

Here are some examples of aerobic exercise:

Evo nekoliko primjera aerobik vježbi:

- Take a brisk walk every day.
- Go dancing or take a dance aerobics class.
- Swim or do water aerobic exercises.
- Take a bicycle ride outdoors or use a stationary bicycle indoors.
- Hodajte žustro 30 minuta dnevno.
- Otiđite na ples ili se upišite na časove aerobika i plesa.
- Plivajte ili radite podvodne aerobik vježbe.
- Vozite biciklo napolju ili koristite biciklo za vježbanje u kući.

My plan for aerobic exercise:

Moj plan za aerobik vježbe:

What I'll do: _____

What I need to get ready: _____

Which days and times: _____

How long each session will be: _____

How I'll warm up and cool down for each session: _____

Šta ću uraditi? _____

Šta trebam da budem spreman: _____

What I'll do: _____

Kojim danima i u koje vrijeme: _____

What I need to get ready: _____

Koliko dugo će trajati svaka sesija: _____

Which days and times: _____

Kako ću se zagrijati prije i ohladiti poslije vježbanja: _____

How long each session will be: _____

Šta ću uraditi? _____

Strength training Trening snage

Strength training helps build strong bones and muscles and makes everyday chores like carrying groceries easier for you. With more muscle, you burn more calories, even at rest. Do your strengthening routine several times a week. Here are some ways to do strength training:

Šta trebam da budem spreman: _____

Kojim danima i u koje vrijeme: _____

Koliko dugo će trajati svaka sesija: _____

Trening snage pomaže jačanju kostiju i mišića i olakšava vam svakodnevne obaveze kao što je nošenje kupljenih namirnica. S više mišića, sagorjevate više kalorija čak i kada se odmarate. Trening snage radite nekoliko puta sedmično. Evo nekih primjera treninga snage:

Flexibility exercises Vježbe fleksibilnosti

Flexibility exercises, also called stretching, help keep your joints flexible and reduce your chances of injury during activities. Gentle stretching for 5 to 10 minutes helps your body warm up and get ready for aerobic activities and cool down after your activity. Your health care team can provide information on how to stretch.

- Lift light weights at home.
- Join a class to do strength training with weights, elastic bands, or plastic tubes.
- Dižite lagane tegove kod kuće.
- Uključite se u neki trening snage sa tegovima, elastičnim trakama ili plastičnim valjcima.

Vježbe fleksibilnosti, također nazvane i istežanje, pomažu održati zglobove fleksibilnim i smanjuju mogućnosti povrede tokom aktivnosti. Blago istežanje 5 do 10 minuta pomaže da vam se tijelo zagrije i pripremi za aerobik, te da se ohladite nakon vježbanja. Vaš liječnik vam može dati više informacija o tome kako da se istežete.

My plan for strength training: Moj plan za trening snage:

**My plan for flexibility exercises:
Moj plan za vježbe fleksibilnosti:**

What I'll do: _____

What I need to get ready: _____

Which days and times: _____

How long each session will be: _____

Šta ću uraditi? _____

Šta trebam da budem spreman: _____

Kojim danima i u koje vrijeme: _____

Koliko dugo će trajati svaka sesija: _____

To learn more about how to get started with a physical activity routine, ask your health care team for a copy of Toolkit No. 13: *Getting Started with Physical Activity*.

Da saznate više o tome kako da započnete s fizičkim aktivnostima, zatražite od liječnika primjerak brošure br. 13: *Započeti s fizičkim aktivnostima*.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES
(342-2383) www.diabetes.org
©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04