

Stav uspješnih i poznatih osoba o tjelesnoj aktivnosti (Attitude known people about physical activity)

Mladen Vedriš¹, Tomislav Benjak²

¹ Pravni fakultet, Katedra za ekonomsku politiku, Zagreb

² Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb

Od ovoga broja Hrvatskog časopisa za javno zdravstvo krećemo sa promocijom tjelesne aktivnosti, kroz intervjue sa uspješnim i poznatim osobama. Naš prvi intervju imali smo sa gospodinom Mladenom Vedrišem, docentom Pravnog fakultet u Zagrebu na katedri za ekonomsku politiku.



HČJZ: Koju vrstu tjelesne aktivnosti provodite i koliko često?

Mladen Vedriš: Sve je počelo s jednostavnom činjenicom i usporedbom. Svaki auto trpi samo od gradske vožnje. Mora izaći i izvan zone stalnog stani-kreni pogona. Ako to važi za stroj – što je tek s nama ljudima, umjesto mehanike imamo krvožilni sustav i sve ostalo što uz to ide. I – tako je odluka donešena; istina, i na preporuku jedne jedne izuzetne liječnice integralnog pogleda na svoj posao; dr. Đurđice Karlić – pred sada već dosta godina. Njeno je jednostavno pitanje bilo: da li se osjećate dobro. Da, hvala bogu, bio je moj odgovor. Želite li da tako i ostane? Da, naravno. Tada – krenite s fizičkom aktivnošću; za vas bi brzo hodanje bila najprimjerenija disciplina. Možete sami ili u društvu. I tako je to zaista otpočelo. Brzo hodanje znači manje udare na zglobove, uz sve ostale iste pozitivne učinke kao i kod trčanja. Koliko je to moguće, uz sve obveze i putovanja – najčešće tri-četiri puta tjedno; Maksimir ili koje školsko igralište. S vremenom se taj program i pojačao s dva-tri tjedna odlaska fizioterapeutu na drugi tip vježbi; jačanje muskulature, rastezanje i masaža.

HČJZ: Što vas pokreće da tu naviku održavate?

Mladen Vedriš: Pokreće me fizička potreba za razgradnjom adrenalina koji se dnevno i tjedno prikupi i izuzetno dobar osjećaj koji je nakon takove aktivnosti cjelodnevno prisutan. No, uz jednu novinu; umjesto klasičnog brzog hodanja stigli su, pred godinu i nešto više nordijski štapovi; slično dosadašnjem ritmu, ali s više učinka za ukupnu muskulaturu – ruke, noge, leđa, vrat.

Pravo je danas pitanje, kako bez te aktivnosti. Kada se koji puta stvori pauza (duža) pa se – recimo zbog ozljede koljena ili nešto slično, tada je najteže prisilno pauzirati. U pokretu se čisti sve – glava i tijelo. Često je to i u društvu rekreativaca istog tempa vježbanja – tada je i zabavno. Istina, koji puta nije lako sjesti u auto i krenuti na rekreaciju; s druge strane je umor, TV, javne obveze..., ali vrijedi biti uporan.

HČJZ: Na koji način redovita tjelesna aktivnost utječe na Vašu radnu sposobnost i zdravlje?

Mladen Vedriš: Mislim da bih bez takve aktivnosti bitno smanjio svoj radni kapacitet i koncentraciju, i

isto tako bio podložniji agresiji korozije materijala – neminovnosti koja se u poslu dešava stvaranjem stresa, kojeg je neophodno razgraditi. Nije li već poprilično davno stvoren zaključak «zdrav duh u zdravom tijelu». Puno se u tehnologiji življenja od tada promijenilo, ali – sve u pravcu činjenice da je takav stav danas i znatno važniji, od vremena u kojem je originalno nastao!

HČJZ: Poštovani gospodine Vedriš, u ime časopisa i naših čitatelja puno hvala na promociji zdravlja. U našem časopisu, Vi ste prvi koji je promicao tjelesnu aktivnost iznoseći svoje stavove i razloge, za ovu tako važnu zdravstvenu preventivnu mjeru.



Kontakt adresa:

tomislav.benjak@hziz.hr