

УДРУЖЕЊЕ "НА ПОЛА ПУТА"

# ЗДРАВИ И У ПОКРЕТУ



**СПОРТ И ЗДРАВА ИСХРАНА**  
ПУТ ДО ЗДРАВОГ ЖИВОТА



MINISTARSTVO ZA RAD,  
ZAPOŠLJAVANJE, BORAČKA I  
SOCIJALNA PITANJA



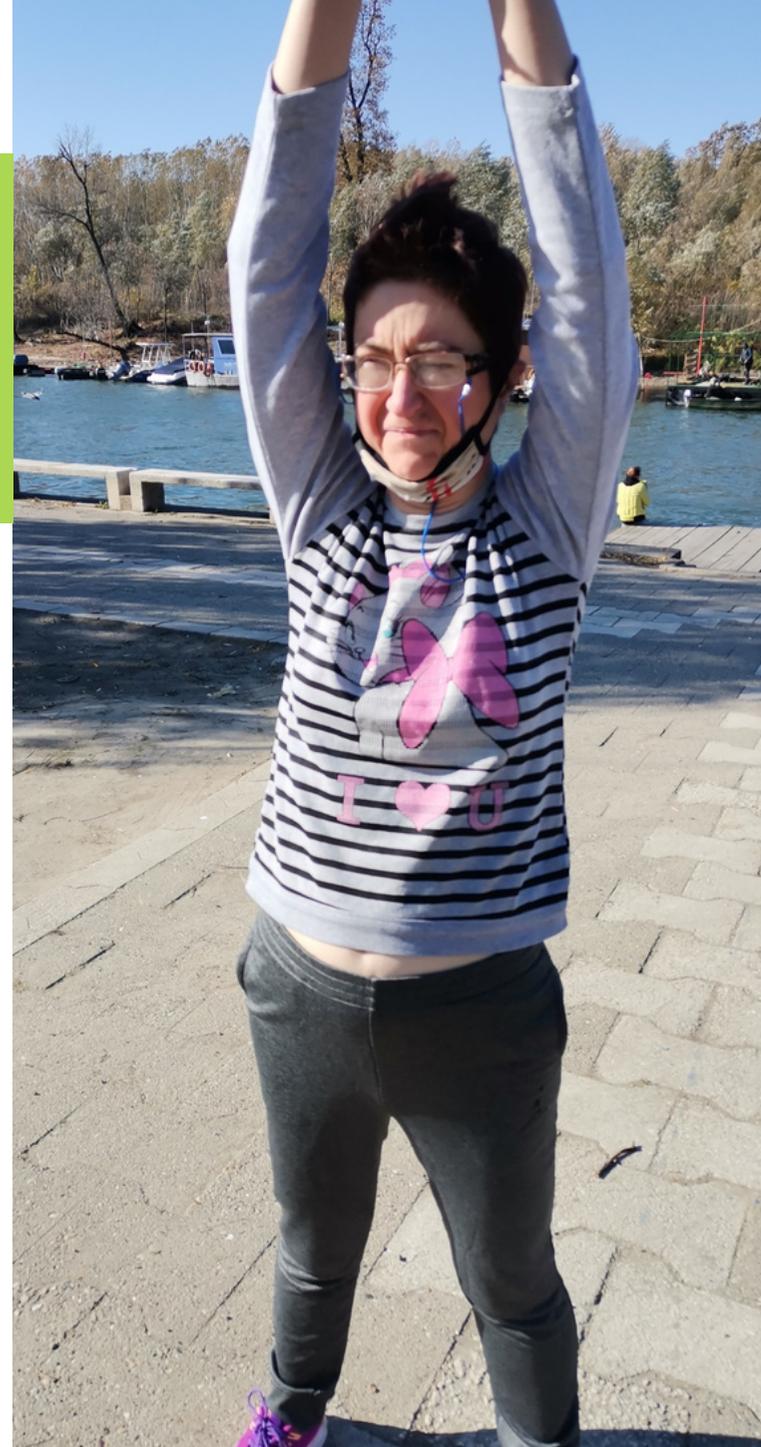
**ОВА БРОШУРА НАСТАЛА ЈЕ У ОКВИРУ ПРОЈЕКТА "ЗДРАВИ И У ПОКРЕТУ" КОЈИ ЈЕ РЕАЛИЗОВАЛО УДРУЖЕЊЕ "НА ПОЛА ПУТА" , УЗ ФИНАНСИЈСКУ ПОДРШКУ МИНИСТАРСТВА РАДА, ЗАПОШЉАВАЊА, БОРАЧКА И СОЦИЈАЛНА ПИТАЊА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ, У ОКВИРУ СТАЛНО ОТВОРЕНОГ КОНКУРС ЗА УНАПРЕЂЕЊЕ ПОЛОЖАЈА ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ У РЕПУБЛИЦИ СРБИЈИ**

# У ЗДРАВНОМ ТЕЛУ ЗДРАВ ДУХ

**СВАКОГ ДАНА ВЕЖБАЈТЕ 15 МИНУТА**

**ВЕЖБАЈТЕ УЗ ОМИЉЕНУ МУЗИКУ**

**15 МИНУТА = 5 ОМИЉЕНИХ ПЕСАМА**



# ВЕЖБЕ ЗА СВАКОГА

## Вежба 1.

У усправном ставу, руке су поред тела, очи обавезно отвори. Прво савиј главу напред (брада на груди), па назад (потилјак ка леђима).

Броји до 20, сваки покрет.



## Вежба 2.

У усправном ставу, руке поред тела, очи обавезно отвори. Окрећеш главу лево-десно.

Броји до 20, сваки покрет.

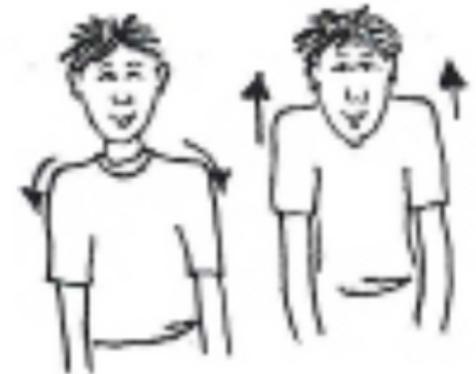


## Вежба 3:

У усправном ставу, руке поред тела. Удахни и истовремено повуци рамена на горе ка ушима.

Издахни и потпуно слегни раменима.

Броји до 20, сваки покрет.



#### **Вежба 4:**

Састави руке испред себе, прсти шаке испреплетени. Подигни руке до изнад главе и истовремено дубоко удахни. Спусти руке и истовремено полако издахни. Броји до 20, сваки покрет



#### **Вежба 5:**

Стави врхове прстију на рамена. Цртај кругове лактовима. Мирно удахни на путу ка горе и мирно издахни на путу ка доле. Броји до 20, сваки покрет.



#### **Вежба 6:**

Наизменично стави руке иза врата и иза леђа. Броји до 20, сваки покрет.



### **Вежба 7:**

Држи руке иза врата. Састави лактове испред лица а онда помери лактове у страну, што више. Удахни када лактове помераш у страну и издахните када лактове састављаш испред себе. Броји до 20, сваки покрет.

### **Вежба 8:**

Стоји благо раскорачених ногу, руке иза врата, глава усправно. Окрећи леђа на десну страну, и полако се врати у почетни положај. Онда исто то на леву страну. Броји до 20, сваки покрет.

### **Вежба 9:**

Руке су ти поред тела. Подигни их у страну и настави све док се не саставе изнад главе. Истовремено дубоко удахни. Врати руке са стране све до доле. Издахни полако. Броји до 20, сваки покрет.



### Вежба 10:

Руке стави на струк, стопала размакни у ширини рамена. Став усправан. Полако се савијај у струку, на лево, па на десно. Леђа да буду права. Броји до 20, сваки покрет.



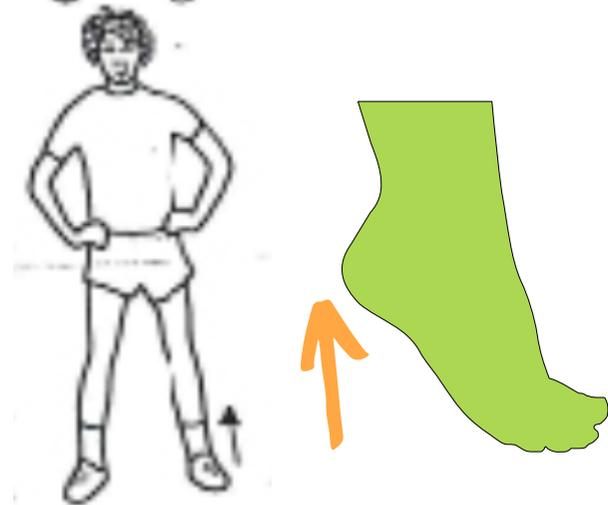
### Вежба 11:

Стани мало раширених ногу. Савиј колена и лагано се поново усправи. Покушај да се спустиш што ниже, као да ћеш сести на столицу. Броји до 20, сваки покрет.



### Вежба 12:

Стани мало раширених ногу. Подигните се на прсте. Полако се поново спусти. Руке стоје на струку. Броји до 20, сваки покрет.



### **Вежба 13:**

Стани мало раширених ногу. Искорачи једном ногом напред, тако што савијеш колено и пребациш тежину на предњу ногу. Онда се врати у почетни положај. Понови другом ногом. Броји до 20, сваки искорак.



### **Вежба 14:**

Стани тако да су стопала мало одвојена једно од другог. Пребацуј тежину тела са једне ноге на другу. Броји до 20, свако пребацивање.



### **Вежба 15:**

Седи тако да ти се бутине ослањају на седиште столице. Подигни ногу тако да је колено и нога испружена. Изброј до 3 и полако спусти ногу. Ноге подижи наизменично, леву па десну. Понови по 10 пута, сваку ногу.



### **Вежба 16:**

Стани поред столице и ухвати се рукама за наслон. Наизменично, померај леву па десну ногу уназад. Понови по 10 пута, сваку ногу.



### **Вежба 17:**

Стани поред столице и ухвати се рукама за наслон. Померај леву ногу у страну 10 пута. Онда то уради са десном ногом и броји 10 пута.



### **Вежба 18:**

Ходај у месту, као што маршира војник. Броји до 50 сваки пута кад згазиш на десну ногу.

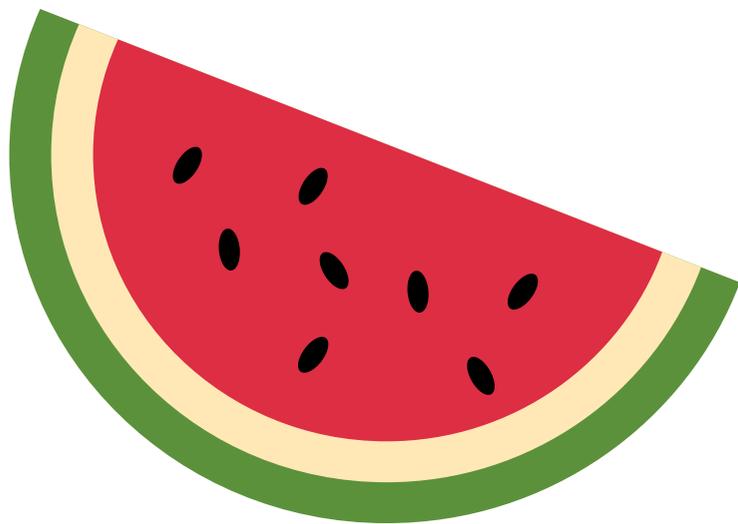




# ЗДРАВА ИСХРАНА

**БРИГА О ЗДРАВЉУ ПОЧИЊЕ ПРАВИЛНОМ ИСХРАНОМ**

# САВЕТИ ЗА ЗДРАВУ ИСХРАНУ



1

ЈЕДИ РАЗНОВРСНУ ХРАНУ

2

УЖИВАЈ У ВОЋУ И ПОВРЋУ

3

ЈЕДИ УМЕРЕНО -  
1 ТАЊИР ПО ОБРОКУ

4

ОБАВЕЗНО ДОРУЧКУЈ,  
РУЧАЈ И ВЕЧЕРАЈ

5

ИЗБАЦИ ГРИЦКАЛИЦЕ,  
ЈЕДИ ВОЋЕ, БАДЕМЕ, ОРАХЕ...

# САВЕТИ ЗА ЗДРАВУ ИСХРАНУ



6

ПОПИЈ 6 ЧАША ВОДЕ  
НА ДАН

7

НЕМОЈ ДА ПИЈЕШ  
ГАЗИРАНЕ СОКОВЕ

8

ЈЕДИ ШТО МАЊЕ  
СЛАТКИША

9

НЕДЕЉНО МЕРИ КИЛАЖУ

10

КРЕЋИ СЕ, БУДИ АКТИВАН

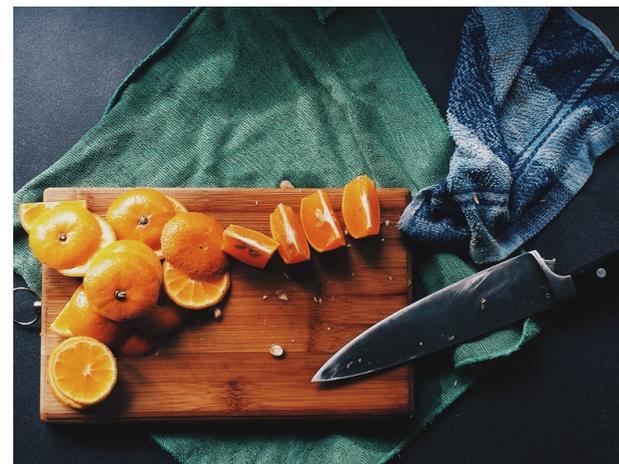
**ЗАПАМТИ :)**

**ЈЕДИ ВОЋЕ СВАКИ ДАН  
И КАО ДРЕН БИЋЕШ ЗДРАВ**

**ВЕЖБЕ И ЗДРАВА ХРАНА ДА  
БИ ШТО МАЊЕ БИЛИ КОД ЛЕКАРА**

**ПИЦУ И ХАМБУРГЕР НЕК ЗАМЕНИ  
КАРФИОЛ И БРОКОЛИ ЗЕЛЕНИ**

**НИЈЕ ТЕШКО ДА СЕ ЗДРАВО ХРАНИ  
ПОВРЋЕ И ВОЋЕ САМО НАС МАМИ**



# контактирајте нас

Удружење "На пола пута"  
ул. Вука Караџића 26  
26000 Панчево  
013/341-726; 0600689659  
[www.napolaputa.org](http://www.napolaputa.org)  
fb/Udruženje Na Pola Puta  
instagram/udruženje\_na\_pola



**ВЕЖБАЊЕ ЈЕ ЗАБАВНИЈЕ У ДРУШТВУ**