

Tjelesna pokretljivost je **Tvoja** mogućnost korištenja pokreta tijela koji je učinjen fizičkom aktivnošću u različitim fizičkim zadacima!

A upravo **Fizioterapeuti** pomažu ljudima kako bi povratili i zadržali svoju tjelesnu pokretljivost kroz: "Njihov slobodan pokret u izvođenju svakodnevnih zadataka, izvan restrikcije, boli ili ograničenja."

Fizioterapeuti vjeruju da kada **Ti** imaš slobodan pokret – Kada **Ti** imaš punu pokretljivost – **Ti** se osjećaš bolje i uživaš u životu mnogo više.

PROVJERI svoju trenutačnu pokretljivost!

PROVJERI kako možeš isplanirati održavanje svoje pokretljivosti!

PROVJERI kako se možeš usporediti s drugima, odgovarajući na sljedećih 9 pitanja

ili uzmi Upitnik s Web-stranice

www.hkf.hr

UPITNIK:

"Promijeni stanje svoje tjelesne pokretljivosti"

1. Kako ste zadovoljni s Vašim trenutačnim stanjem tjelesne pokretljivosti?

- a) vrlo zadovoljan
- b) ne baš zadovoljan
- c) jako nezadovoljan
- d) nimalo zadovoljan

2. Što Vi mislite, kakva je vaša tjelesna pokretljivost uspoređujući se s drugim ljudima Vaše dobi?

- a) odlična
- b) vrlo dobra
- c) ne baš dobra
- d) jako loša

3. Što Vi mislite kakva je Vaša pokretljivost, danas, u odnosu na Vašu pokretljivost prije 10 godina?

- a) odlična
- b) vrlo dobra
- c) ne baš dobra
- d) jako loša

4. Da li izvodite lako ili s poteškoćama snažne aktivnosti kao što su trčanje, podizanje težih predmeta ili sudjelovanje u napornim sportovima?

- a) bez poteškoća
- b) s malo poteškoća
- c) s mnogo poteškoća
- d) uopće ne mogu

5. Kako izvodite umjerene aktivnosti, kao što su pomicanje stola, usisavanje, kuglanje?

- a) bez poteškoća
- b) s malo poteškoća
- c) s mnogo poteškoća
- d) uopće ne mogu

6. Podizanje i nošenje stvari iz trgovine?

- a) bez poteškoća
- b) s malo poteškoća
- c) s mnogo poteškoća
- d) uopće ne mogu

7. Hodanje uz stepenice (2-3/ nekoliko katova)?

- a) bez poteškoća
- b) s malo poteškoća
- c) s mnogo poteškoća
- d) uopće ne mogu

8. Šetnja više od jednog kilometra?

- a) bez poteškoća
- b) s malo poteškoća
- c) s mnogo poteškoća
- d) uopće ne mogu

9. Prigibanje tijela, klečanje ili stajanje na mjestu?

- a) bez poteškoća
- b) s malo poteškoća
- c) s mnogo poteškoća
- d) uopće ne mogu

za svaki a) odgovor ▶ 3 boda
za svaki b) odgovor ▶ 2 boda
za svaki c) odgovor ▶ 1 bod
za svaki d) odgovor ▶ 0 bodova

UKUPAN ZBROJ:

Ako je Vaš zbroj 17 ili više
SUPER!

Ako je Vaš zbroj 12 – 16
granica za zabrinutost!

Kako se možete usporediti s drugima?

Ispod je tablica prosječnih iznosa koje bi trebale postići osobe u određenoj dobnoj skupini i spolu:

Dob	Muškarci	Žene
18 - 34	19	18
35 - 54	18	17
55 +	16	14

Ako je Vaš zbroj veći od 17

ČESTITAMO!

Ako je niži Vi morate pomoći sami sebi uzimajući **S. K. A. R. F.** pristup za povećanje vaše pokretljivosti

Pokretom do zdravlja



Stretch

"Isteži se prije, za vrijeme i poslije aktivnosti"



Kreni

"Polu sata danas za bolju pokretljivost sutra"



A onda dodaj

"Vrijeme za jačanje mišića"



Reduciraj opterećenja

"Koristi pomagala i druga sredstva koja ti pomažu"



Fizioterapeut

"Razgovaraj s fizioterapeutom"

FIZIOTERAPIJA. ONA POKREĆE TEBE.