

NASLOV	Staza svetog Romualda - Staza zdravog života
Ciljana skupina	Osobe starije dobi 55+
Trajanje	2 - 3 sata
Ciljevi	<p>Opći ciljevi (napiši 3): Razvijati turizam za sve dobi na zaštićenim područjima prirode Promovirati aktivno starenje kroz fizičku aktivnost Jačati lokalno gospodarstvo kroz turizam za stariju populaciju</p> <p>Specifični ciljevi (napiši 3 – 5): Promicati dobrobit starijih osoba kroz sport i vježbanje u prirodi Razviti turističku ponudu prilagođenu populaciji 55+ Poboljšati društvenu interakciju starijih osoba Upoznati turiste s florom posebnog rezervata šumske vegetacije šume Kontija</p>
Fotografije	
Sadržaj	<p>Teorija - stručni dio Šuma KONTIJA Šuma Kontije, stara više od stotinu i pedeset godina, najstarija je i najbolje očuvana šuma hrasta i grabovine u Istri (Quercus-carpinetum orientalis croaticum H-ić). Sa svojom površinom od 59,53 hektara, krajem 1964. proglašen je rezervatom šumske vegetacije. Ova šumska rezervacija nazvana je po plemenitoj obitelji Coletti. Danas je isključivo posvećena znanstvenim istraživanjima. Kontija, bogata florom i faunom dio je lovišta Leme-Kontije.</p> <p>Od drveća ovdje možemo vidjeti i hrast medunac, bijeli grab, crni jasen, maklen, cer, smriku i borovicu. Od niskog raslinja prevladava veprina, a može se vidjeti i kukurijek, jesenska šašika i dubačac.</p> <p>Ima i životinjskih vrsta koje žive u Kontiji, a to su jazavci, srne, divlje svinje, fazani, lisice, kopnene kornjače, ježevi, poskoci i mnogobrojne ptice.</p> <p>Mjere zaštite: zabranjeno je rezanje i oštećenje drveća i grmlja, skupljanje biljaka s tla i izvođenje bilo kakvih radnji koje mogu promijeniti trenutni izgled rezervata.</p> <p>FIZIČKA AKTIVNOST NA OTVORENOM Postoji sve više dokaza da pristup prirodnom okolišu može pomoći u zaštiti, liječenju i upravljanju ključnim zdravstvenim problemima kao što su: depresija, koronarna srčana bolest i moždani udar, dijabetes tipa 2, pretilost i demencija. Europska zaštićena područja dobro su pozicionirani za potporu zdravstvenim rezultatima za ljude koji žive u njima ili u blizini ili koji ih posjećuju.</p> <p>Kvalitetniji način života starijih osoba povezan je s načinom prehrane ali i svakodnevnom fizičkom aktivnošću. Starije osobe su često nedovoljno aktivne što donosi do povećanja rizika pojave bolesti i ranije smrti. Vježbama će starije osobe obnoviti svoju mišićnu masu i osnažiti mišiće. Kroz aktivnosti posjetiteljima će se omogućiti da se upoznaju s različitim načinima zdravoga života i prehrane te mogućnostima rekreacije koje će podignuti kvalitetu</p>

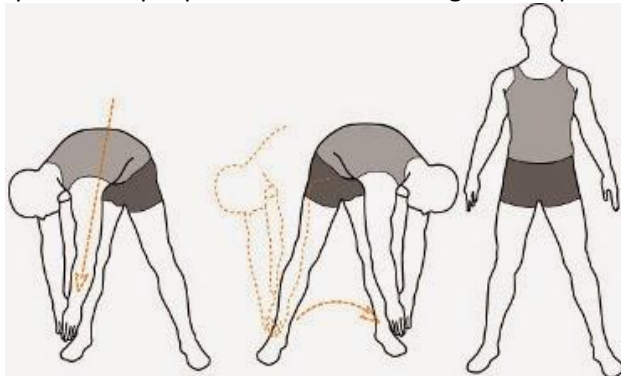
	njihova života na novu razinu. Aktivnosti će se provoditi u društvu donoseći dobrobit i u društvenoj sferi života osoba u starijoj dobi.
Pomagala	Karta staze sv. Romualda s interpretativnim točkama Štapovi za nordic walking (opcija) Sat List s uputama za vježbe i biljnim vrstama u šumi Kontija Dodatna pomagala: mjerač otkucaja srca, mjerač kilometara
Upute	<p>Staza vas vodi makadamskim i zemljanim putevima sa srednjim težinom staze, s visinskom razlikom između 0 i 118 m.</p> <p>Za kompletiranje staze potrebno je obići barem tri interpretativne točke staze (Crkva Sv. Marije od Mora – Lim – Maslinik (3 km). Opcije za povratak su hodanje laganim tempom ili zajednički organizirani prijevoz.</p> <p>Ovu turu je potrebno svladati s vodičem – instruktorom, tijekom organiziranih hodanja-treninga, koji će kontrolirati pravilno izvođenje vježbi, tempo hodanja, i razinu opterećenja kod svakog sudionika.</p> <p>Staza zdravog života se sastoji od hodanja, vježbi istezanja, vježbi jačanja mišića i upoznavanja biljnih vrsti šume Kontije kroz koju se staza proteže, te po želji sa kušanjem zdravih proizvoda tipičnih za mediteransku dijetu.</p> <p>Dodatne informacije mogu se pronaći na mobilnoj aplikaciji Enjoy Heritage.</p>
Preporuke	Slijediti upute voditelja, paziti na sigurnost prilikom hodanja i vršenja aktivnosti. Iskoristiti svaku točku puta za uživanje, a cijelu stazu za poboljšanje svoga zdravlja .

RADNI LIST	Vježbe za zdravi život na stazi
<p>1. Na početnoj točki »Crkva Sv. Marija od Mora« zagrijte mišiće i zglobove kako biste smanjili rizik od ozljeda. (10')</p> <p>Dinamičko istezanje i zagrijavanje se sastoji od:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kružiti glavom polako ulijevo i natrag i nakon toga udesno i natrag; - okretati polako lice prema lijevom i prema desnom ramenu; - približiti bradu prsima i zatiljak leđima; - naizmjenice podizati lijevo i desno rame u sve bržem tempu; pri tome ruke vise slobodno uz tijelo; - kružiti istodobno s oba ramena u smjeru prema naprijed i natrag; - abducirati obje ruke da su u vodoravnoj ravnini s ramenima, dlanove okrenuti prema dolje i praviti (iz ramenog zgloba) male pa sve veće krugove prema natrag. Nakon toga ponoviti 	

vježbu u obrnutom smjeru, tj. prema naprijed;

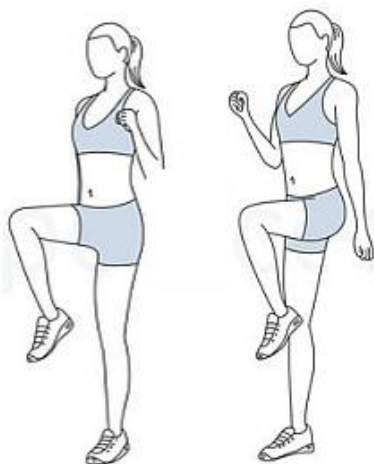
- ruke su ispred tijela, podlaktica je u odnosu na nadlakticu pod pravim kutom, a dlanovi okrenuti prema unutra. Potrebno je svaki prst naizmjenice spojiti, tj. čvrsto stisnuti uz palac, kao da se želi na taj način nešto prihvatiti.

Spuštanje trupa u pretklon iz raskoračnog stava i pretklon na suprotnu nogu



Ponavljajte svaku vježbu 8 puta u jednu i 8 puta u suprotnu stranu.

Fleksija i ekstenzija u koljenu



Ponavljajte svaku vježbu 8 puta u jednu i 8 puta u suprotnu stranu.

2. Prije druge interpretativne točke Lim –zaustavite se na spravama za vježbanje koje se nalaze stotinjak metara prije vidikovca nad Limskim kanalom.



KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE ZA GORNJE EKSTREMITETE U SJEDÉĆEM POLOŽAJU

Dok odmarate donje ekstremitete, na nekoj od klupa koje se naleze u parku za vježbanje, izvedite vježbe za gornje ekstremitete u sjedećem položaju

1. Položaj sjedeći, ruke su oslonjene na koljena. Izvodi se predručenje jednom rukom, izdržaj 5 sekundi, početni položaj. Vježbu se izvodi 8 puta naizmjenično.



2. Položaj sjedeći, ruke su oslonjene na koljena, ali sada nakon predručenja odmah se izvodi odručenje. U oba položaja izdržaj 5 sekundi i istim putem se ruka vraća natrag na koljena. Vježbu se izvodi 8 puta naizmjenično.



3. Položaj sjedeći, ruke su oslonjene na koljena. Obje ruke istovremeno vrše odručenje, dlanovi šake okrenuti prema gore. Od odručenja se vrši odmah uzručenje i spajaju se ruke iznad glave. Izdržaj iznad glave 5 sekundi i polako se ruke vraćaju istim putem natrag do početne pozicije. Vježba se izvodi 8 puta.



4. Položaj sjedeći, ruke su opuštene kraj tijela. Jednom pa drugom rukom se izvodi imitacija bicepsa pregiba. Vježba se izvodi 8 puta, naizmjenično.



Ove vježbe se obvezno izvode pod stručnim nadzorom. Kod prvih znakova umora treba napraviti pauzu od par minuta, i kod svakog ponavljanja pauze od nekoliko sekundi.

3. Istezanje

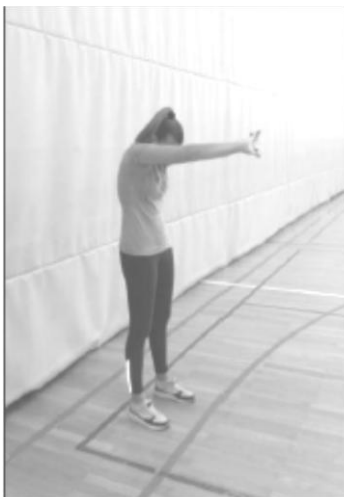
Na drugoj interpretativnoj točki – Vidikovcu nad Limskim zaljevom izvedite vježbe istezanja, disanja i opuštanja pod vodstvom instruktora (15') te uživajte u pogledu na Limski zaljev.

Osoba smije istezati mišiće samo nakon zagrijavanja ili vježbanja, kad su mišići ugrijani i otporniji na ozljedu. Istezanjem se mišići i tetive produžavaju, a duži mišići mogu djelovati većom snagom oko zglobova.

Istegnite se pod vodstvom instruktora, neke od mogućih vježbi stezanja su:

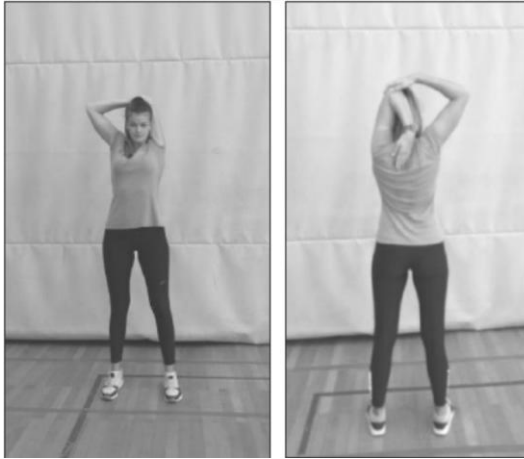
a) „Grbica“

Opis vježbe: raskoračni stav, prsti ruku isprepleteni, dlanove prema van, predručiti, leđa izviti prema natrag tako da napravimo „grbicu“. Svrha vježbe: istezanje mišića leđa i ruku. Broj ponavljanja vježbe: položaj zadržati 15- 20 sekundi.



b) Hvat lakta

Opis vježbe: Raskoračni stav, uzručiti, uhvatiti jednom rukom lakat druge te povlačiti lagano prema natrag i dolje kako bi mogli pravilno istegnuti mišić. Svrha vježbe: istezanje mišića nadlaktice (triceps). Broj ponavljanja vježbe: položaj zadržati svakom rukom 15 sekundi .



c) Otklon

Opis vježbe: raskoračni stav, uzručiti, uhvatiti jednom rukom zapešće druge te se otkloniti.

Otklanjamo se u suprotnu stranu od ruke koju povlačimo. Svrha vježbe: istezanje mišića trupa i ruke. Broj ponavljanja vježbe: položaj zadržati svakom rukom 15 sekundi

4. Zaputite se laganim hodom prema trećoj točki staze – Masliniku Ursaria.

Laganom šetnjom do maslinika će vam se mišići postepeno opuštati.

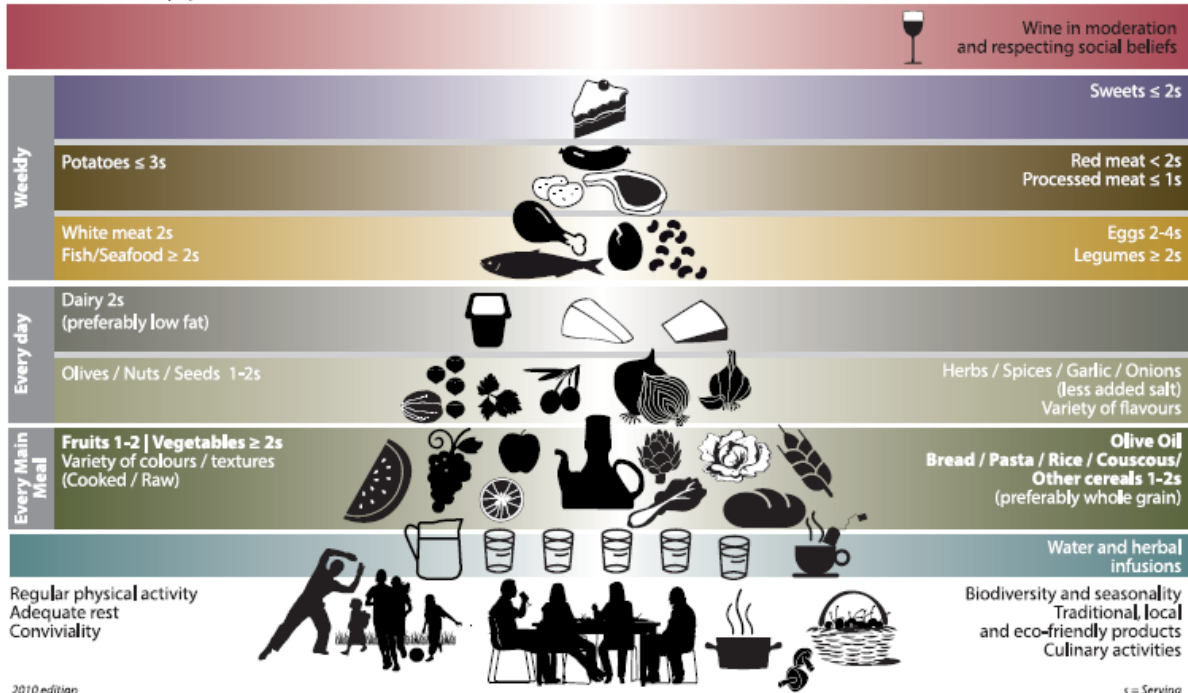
Dok se šetate prema sljedećoj točki moći uživati u vrstama tipičnim za floru šume Kontija.

5. U Masliniku vas očekuje zdravo okrepljenje s voćem, lješnjacima, kruhom, namazom od maslina, maslinovim uljem, sirom, vodom i prirodnim sokovima kao temeljnim svakodnevnim namirnicama Mediteranske prehrane - Mediteranska dijeta uvrštena na listu nematerijalne kulturne baštine Unesco-a. (Okrepljenje u masliniku kod obitelji Radovčić, vl. maslinika »Ursaria« - samo u slučaju organiziranih tura).

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits



2010 edition

