



**“SPORT BRIŠE RAZLIKE I  
OTKRIVA ONO NAJVAŽNIJE  
– SNAGU DUHA.”**

**SPORTSKE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVALIDITETOM**



# “SPORT ZA SVE”

Projekt Sport za sve je usmjeren na unapređenje kvalitete života osoba s teškoćama u razvoju i osoba s invaliditetom kroz promociju sporta, volontiranja i humanitarne inkluzije u društvenu zajednicu. Cilj projekta je poboljšanje kvalitete života osoba s invaliditetom koji su u najvećem riziku od siromaštva i socijalne isključenost. Usvajanje zdravih navika, promocija volontiranja i humanitarnog djelovanja direktno utječu na taj cilj te se direktno utječe na:

1. Fizičko i mentalno zdravlje – sport poboljšava motoričke sposobnosti, kondiciju i opće zdravstveno stanje, smanjujući rizik od sekundarnih zdravstvenih komplikacija. Također pozitivno utječe na mentalno zdravlje, smanjujući stres, anksioznost i depresiju.
2. Socijalna inkluzija – sudjelovanje u sportu omogućuje osobama s invaliditetom da budu dio zajednice, razvijaju prijateljstva i osjećaj pripadnosti.
3. Samopouzdanje i motivacija – postizanje sportskih ciljeva doprinosi jačanju samopouzdanja i osjećaja osobne vrijednosti.
4. Razvoj vještina i zapošljivost – sport razvija discipline poput timskog rada, vodstva i upornosti, koje su korisne i u profesionalnom životu.
5. Podizanje svijesti i promjena percepcije – uspjesi sportaša s invaliditetom potiču društvo na prepoznavanje njihovih sposobnosti, a ne ograničenja.

Kroz ovaj projekt provele su se i aktivnosti usmjerene na edukaciju, te unapređenje zdravlja osoba s IO, stjecanje novih vještina, suradnja s lokalnom zajednicom, partnerskom Udrugom za unapređenje kvalitete života osoba s posebnim potrebama „Sjaj“, promocija humanitarnog djelovanja, te inkluzivne prakse koje potiču stjecanje praktičnih vještina i podizanje svijesti o važnosti bavljenja sportskim aktivnostima.





# SOBNI BIKIKL

Ovaj sobni bicikl odličan je za održavanje kondicije.

Prije korištenja provjeriti stabilnost bicikla i prilagoditi:

- visinu sjedala
- udaljenost od pedala
- naslon

## Zagrijavanje (5–10 minuta)

- Lagano pedaliranje bez otpora ili s minimalnim otporom
- Fokus na ravnomjernom disanju
- Cilj: pripremiti mišiće i smanjiti rizik od ozljede
- ◆ **Osobe s ograničenom pokretljivošću donjih ekstremiteta**
- Koristiti niži otpor
- Pedalirati sporijim tempom (40–60 okretaja/min)
- Po potrebi raditi pauze svakih 3–5 minuta

## Intenzitet vježbanja

- Umjeren intenzitet

## Ako se pojavi:

bol

vertoglavica

otežano disanje

👉 odmah prekinuti vježbu

## Odmor (5–10 minuta)

Postupno smanjivati tempo

Lagano istezanje nogu ili ruku (ovisno o vrsti treninga)

## Učestalost treninga

2–4 puta tjedno (ovisno o kondiciji)

Počelnici: kraće i rjeđe

Napredak povećavati postupno

# TRAKA ZA TRČANJE

Prije korištenja provjeriti:

- stabilnost trake
- rukohvate
- prilagoditi brzinu i nagib na najniže vrijednosti za početak



## Zagrijavanje (5–10 minuta)

- Hodanje vrlo sporim tempom (npr. 1–3 km/h)
- Držanje za rukohvate ako je potrebno
- Fokus na ravnoteži i pravilnom držanju

## Glavni dio treninga (10–30 minuta)

### ◆ Osobe s ograničenom pokretljivošću

- Hodanje sporijim tempom
- Bez nagiba ili s minimalnim nagibom
- Pauze svakih nekoliko minuta

## Intenzitet vježbanja

- Umjeren intenzitet, bez zadihanosti

## Prekinuti ako se pojavi:

- bol
- nestabilnost
- vrtoglavica
- umor koji utječe na kontrolu pokreta

## Odmor (5–10 minuta)

- Postupno smanjivati brzinu
- Završiti s laganim hodaњem
- Lagano istežanje (noge, kukovi, leđa)

## Učestalost treninga

- 2–4 puta tjedno
- Početnici: kraće trajanje (10–15 min)
- Postupno povećavati trajanje i sigurnost, ne brzinu

# PAMETNI TRENAŽER

Savršen za održavanje forme i jačanje.  
Osigurava udobnost uz velik raspon  
opcija.  
Pametna konzola povezuje se s  
aplikacijama.



## Zagrijavanje (5–10 min)

- Vrlo lagano kretanje bez otpora
- Držati se za nepomične ručke (ako postoje)

## Fokus:

- ravnoteža
- koordinacija ruku i nogu

## Glavni dio treninga (10–30 min)

### ◆ Osobe s ograničenom pokretljivošću nogu

- Minimalan otpor
- Spor ritam (kontrolirani pokreti)
- Moguće: raditi samo nogama (bez aktivnog guranja ručki)

## Intenzitet

Umjeren → možete razgovarati tijekom vježbanja

**Sprava ima programe i aplikaciju (npr. Kinomap) za praćenje treninga**

### 👉 Prekinuti ako se pojavi:

- gubitak ravnoteže
- bol u koljenima/kukovima
- vrtoglavica

## Odmor (5–10 min)

- Postupno smanjivati tempo
- Držati se za ručke radi stabilnosti
- Lagano istezanje nogu i ramena

## Učestalost

2–4 puta tjedno

Počelnici:

10–15 minuta

# MULTIFUNKCIONALNA SPRAVA

S ovom multi gym spravom imate vlastiti fitness studio i možete vježbati cijelo tijelo odnosno sve mišićne skupine na jednoj spravi.



## Zagrijavanje (5–10 min)

- Lagani pokreti bez opterećenja:
  - povlačenje sajle bez utega
  - kruženje ramenima
- Cilj: aktivirati mišiće i zglobove

### Tipovi vježbi:

**High Pulley / Lat mašina:** specijalizirana vježba za leđne mišiće.

Promjenom širine hvata treniramo različite dijelove leđa i bicepsa

**Butterfly / Pectoral:** tapecirani rukohvati pružaju komforan izolirajući trening prsnih mišića

**Chest Press Station:** potiskom rukohvata izvodi se vježba identična ravnom "Bench pressu" osnovnoj vježbi za prsne mišiće i opružae podlaktice - tricepse

**Scott - biceps curl:** specijalizirana vježba za ruke (bicepse)

**Low Pulley:** vučenje - veslanje s donjeg koluta - specijalizirana vježba za punoću leđnih mišića



# VIŠEĆA KUGLANA

Viseća kuglana koristi se za brzinu, koordinaciju i tehniku udaraca, a zbog manjeg otpora pogodna je i za lakše, kontrolirane treninge.

## Zagrijavanje (5–10 min)

Lagani pokreti bez opterećenja:  
povlačenje sajle bez utega  
kruženje ramenima

**Cilj:** aktivirati mišiće i zglobove

## Intenzitet

- nizak do umjeren

## Fokus:

- preciznost
- ritam
- kontrola

## ! Prekinuti ako se pojavi:

- bol u ramenima ili zglobovima
- umor koji smanjuje kontrolu

## Odmor (5 min)

Lagano usporavanje udaraca

## Istezanje:

- ramena
- podlaktice

## Učestalost

- 2–4 puta tjedno

## Vrste vježbi

- ✓ Osnovni udarci
  - Ravni udarci (jab, cross)
- ✓ Ritam vježba
  - 1 udarac → pauza → 1 udarac
- ✓ Kontinuirani rad
  - Lagani brzi udarci 20–30 sekundi
- ✓ Koordinacija
  - Naizmjenično lijeva–desna ruka

👉 Kuglana je idealna za razvoj refleksa i koordinacije ruku i oka

# KLUB VJEVERICA

Udruga za podršku osobama s intelektualnim oštećenjima Grada Zagreba (skraćeni naziv Udruga OSIO ZG) djeluje od 1958. godine, okupljajući osobe s intelektualnim oštećenjima, njihove roditelje, skrbnike i članove obitelji, stručnjake i građane koji žele dobrovoljno raditi u korist osoba s intelektualnim oštećenjima. Udruga broji 304 člana s područja Grada Zagreba, od čega je 171 osoba s intelektualnim oštećenjima, a ostatak članstva čine roditelji, članovi obitelji, skrbnici, stručni djelatnici, volonteri i prijatelji tih osoba.

Pri Udruzi djeluje klub Vjeverica za odrasle osobe s IO koji organizira zabavni ples, izlete i druge aktivnosti.

## KONTAKTI



Facebook stranica: [Osio ZG](#)



[udrug.osit.zg@gmail.com](mailto:udrug.osit.zg@gmail.com)



Internetska stranica [www.osiozg.hr](http://www.osiozg.hr)

„Ovaj je dokument izrađen uz financijsku podršku Grada Zagreba kroz projekt Sport za sve. Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge za podršku osobama s intelektualnim oštećenjima Grada Zagreba i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.“



*Hvala!*