

V GIBANJU VSAK DAN

Naša telesa so ustvarjena za gibanje in različne aktivnosti, kot so hoja, tek, kolesarjenje, ples, športne igre s prijatelji ... zelo blagodejno vplivajo na naše počutje. Če želimo ohraniti in krepiti svoje zdravje, odrasli potrebujemo vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti aerobnega tipa pet dni v tednu ali vsaj 20 minut intenzivne telesne dejavnosti aerobnega tipa tri dni v tednu. Lahko pa izvajamo tudi kombinacijo zmerne in intenzivne telesne dejavnosti aerobnega tipa. Tako lahko npr. priporočila dosežemo s 30 minutno hitro hojo dva dni v tednu in 20 minutnim tekom druga dva dni v tednu. Telesno dejavnost aerobnega tipa lahko izvajamo tudi v več krajših sklopih, ki pa morajo biti dolgi vsaj 10 minut.



Zmerna in intenzivna telesna dejavnost

Za **zmerno telesno dejavnost** je značilno, da poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in zadihanost. Povečuje pa tudi telesno presnovo, in sicer na tri- do šestkratno raven od tiste v mirovanju. Pri **intenzivni telesni dejavnosti** se posameznik oznoji in zasope, telesna presnova pa se poveča na najmanj šestkrat višjo raven od tiste v mirovanju.

Poleg tega moramo odrasli vsaj dvakrat na teden izvajati tudi vaje za mišično moč in vzdržljivost. Priporoča se izvajanje 8 do 10 vaj za vse večje mišične skupine: noge, roke, ramena, trebuh, zadnjica in hrbet. Vaje naj se izvajajo dva ali več dni v tednu, ki naj ne bodo zaporedni. Za najboljši učinek vaj za moč se priporoča breme oziroma utež, s katero lahko izvedemo 8 do 12 ponovitev.



Če želimo povečati koristi za zdravje, potrebujemo 60 minut zmerne telesne dejavnosti aerobnega tipa pet dni v tednu ali pa 30 minut intenzivne telesne dejavnosti aerobnega tipa pet dni v tednu. Lahko pa izvajamo tudi kombinacijo zmerne in intenzivne dejavnosti aerobnega tipa. Poleg tega pa moramo vsaj dvakrat na teden v svojo telesno dejavnost vključiti tudi vaje za mišično moč in vzdržljivost.

Aerobne telesne dejavnosti

Aerobne gibalne dejavnosti ohranjajo in izboljšujejo splošno vzdržljivost. Med aerobne gibalne dejavnosti štejemo: hitro hojo, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, gornišтво, smučanje, tek na smučeh, plavanje, aerobika, košarka, nogomet.



Vaje za mišično moč in vzdržljivost

Med vaje za ohranjanje in krepitev mišične moči sodijo dejavnosti, kot so dvigovanje bremen, nošenje bremen, plezanje, vaje z utežmi in vaje v fitnessu. S temi vajami varujemo tudi sklepe pred poškodbami.



Telesno dejavnost moramo prilagoditi svojim telesnim zmožnostim in zdravstvenemu stanju, z vajami ne smemo pretiravati. Priporočljivo je začeti z manjšimi količinami telesne dejavnosti, potem pa v skladu z našimi sposobnostmi le-to postopoma povečevati. Pri začetnih korakih bo v veliko pomoč tudi izbira aktivnosti, ki nam je v veselje in v kateri uživamo.

Pred vsako telesno aktivnostjo se ogrejmo, ob koncu vadbe pa sprostimo in umirimo naše telo. Ker ob telesni dejavnosti izgubljammo tekočino, poskrbimo tudi za njeno nadomeščanje. Gibanje bo lažje v primerni obleki in obutvi.

Pri vsaki telesni dejavnosti, v zaprtih prostorih, naravi ali urbanih okoljih, poskrbimo za varnost pri izvajanju aktivnosti, da ne bi prišlo do nepotrebnih poškodb.



Kako lahko vključimo telesno dejavnost v naš vsakdan?

Na poti

Če le lahko, se v službo ali v šolo odpravimo peš ali s kolesom.

Če se v službo ali v šolo vozimo z avtobusom, izstopimo kakšno postajo prej in del poti prehodimo.

Če se v službo vozimo z avtomobilom, parkirajmo tako, da bomo do službe hodili vsaj 10 minut.

Zaradi službe veliko časa preživimo v avtomobilu oziroma na vožnji? Potem poskusimo svoje poti načrtovati tako, da bomo lahko naredili čimveč 10-minutnih postankov, med katerimi se bomo sprehodili.



V službi

Raje uporabimo stopnice kot dvigalo.

Odmor za kavo spremenimo v odmor za hojo.

Če je naše delo sedeče ali pa takšno, da od nas zahteva »prisilno držo«, poskusimo vsake pol ure ali vsaj vsako uro narediti kratek odmor in se razgibajmo.

Telefonske klice opravljajmo stoje.

Med sestanki uvedimo odmor za vaje za gibljivost.

Med sedenjem v avtobusu stiskajmo trebušne in hrbtne mišice, pa tudi mišice medeničnega dna.



Nekaj telesnih vaj, ki jih lahko izvajamo tudi v pisarni

1. vaja: ZASUK SEDE

Namen: Pridobiti želimo občutek za zasuk hrbtenice ob sočasni pokončni in stabilni drži ter ohraniti gibljivost hrbtenice za lažje opravljanje dnevnih dejavnosti.

Opis vaje: Sedemo na stabilen stol. Kolena so rahlo razmaknjena, stopala stabilno na tleh. Vzravnamo se in držimo pokonci. Brado potisnemo proti vratu, ramena nazaj, trebušne mišice so stisnjene, položaj medenice srednji.

Roke sklenemo na prsih in se skušamo z zgornjim delom telesa zasukati na eno in nato na drugo stran. Ob zasuku vdihnemo, in ko se vrnemo v začetni ali srednji položaj, izdihnemo. Vajo delamo počasi in z zadržki v zasuku.

Opozorilo: Med vajo je treba ohraniti pokončno držo, ramen ali zadnjice ne dvigamo. Stopala zadržimo na tleh. Glave ne potiskamo nazaj na silo. Gibamo se čim bolj sproščeno in naravno, skladno z ritmom dihanja. Če imamo zdravstvene težave v prsnem predelu hrbtenice, se moramo glede te vaje posvetovati z zdravnikom ali fizioterapevtom.



2. vaja: IZTEGOVANJE ROK SEDE

Namen: Ohraniti želimo gibljivost hrbtenice in ramenskega obroča (za lažje opravljanje dnevnih dejavnosti) in izboljšati stransko raztegnjenost prsnega koša.

Opis vaje: Sedimo na stolu, stabilno in v pokončni drži. Iztegnemo levo roko ob telesu navpično navzgor, desno pa proti tlom. Z levo roko se skušamo »dotakniti« stropa, z desno pa tal. Iztezanje rok je počasno in z občutkom. Ne pozabimo na dihanje.

Opozorilo: Med vajo ne dvigamo stopal ali zadnjice in se ne sukamo. Čutiti moramo močan razteg mišic med rebri in medenico. Vajo delamo sproščeno v naravnem ritmu dihanja.



3. vaja: VSTAJANJE S STOLA

Namen: Okrepiti želimo mišice nog, pridobiti stabilnost telesa pri vstajanju s stola in sedanju nanj ter vaditi dinamično pokončno držo hrbtenice.

Opis vaje: Sedemo bližje robu stola, razširimo kolena v širini bokov in poskrbimo za vzravnano držo. Težo telesa prenesemo naprej proti kolenom in počasi vstanemo. Nato se z vzravnano hrbtenico nagnemo naprej. Počasi skrčimo kolena in kolke ter sedemo. Vajo večkrat ponovimo. Vaja je težja za eno nogo, če drugo stopalo položimo pred prvo in obratno. Pri tem pazimo, da ostane koleno stabilno in v liniji s stopalom.

Opozorilo: Če imamo pri počasnem vstajanju težave s simetričnimi stopali, težje inačice vaje ne delamo. Pazimo tudi, da držimo glavo v podaljšku hrbtenice in pri vstajanju brade ne potiskamo navzven. Ne smemo si pomagati z rokami in ne dvigujemo ramen.



4. vaja: DVIG IZTEGNJENE NOGE NAPREJ

Namen: Krepitev štiriglave stegenske mišice.

Opis vaje: Postavimo se za stol. Z roko bližje stola se primemo za stol. Z nogo, ki je na zunanji strani, naredimo gib v smeri naprej, tako da je noga v zraku, prste te noge pa usmerimo proti stropu. Zadržimo za nekaj sekund.

Opozorilo: Pazimo tudi na držo. Hrbet mora biti raven, kar pomeni, da prsa potisnemo ven, trebuh pa stisnemo noter.



5. vaja: DVIG IZTEGNJENE NOGE NAZAJ

Namen: Krepitev zadnjične mišice.

Opis vaje: Postavimo se za stol. Z roko, ki je bližje stola, se primemo za stol. Z nogo, ki je na zunanji strani, izvedemo gib v smeri nazaj, tako da je noga v zraku. Prste te noge usmerimo proti tlu. Zadržimo nekaj sekund.



Več telesnih/gibalnih vaj je na voljo na naslednji povezavi:

http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf



Ljubljana, april 2010

Objavljeno na spletni strani www.ivz.si

Besedilo pripravila: *Andreja Drev*

Avtorja telesnih vaj: *izr. prof. dr. Damir Karpljuk in Jasna Lavrenčič, prof.šp.vzg.*

Fotografije: *izr. prof.dr. Damir Karpljuk*

Jezikovni pregled: *Mitja Vrdelja*

Oblikovanje: *Andreja Frič*