

GIBAM SE

DELOVNI ZVEZEK ZA UDELEŽENCE DELAVNICE



Z vztrajnostjo in ozaveščenostjo skupaj do boljšega zdravja



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



GIBAM SE

DELOVNI ZVEZEK ZA UDELEŽENCE DELAVNICE



**GIBAM SE
DELOVNI ZVEZEK ZA UDELEŽENCE DELAVNICE
Z vztrajnostjo in ozaveščenostjo skupaj do boljšega zdravja**

Urednice:

Tjaša Knific
Maja Petrič
Andrea Backović Juričan

Avtorice:

Tjaša Knific
Andrea Backović Juričan
Janet Klara Djomba
Brigita Zupančič Tisovec
Darija Ščepanović

Delovni zvezek je nastal v sodelovanju z izvajalkami zdravstveno vzgojnih delavnic Gibam se iz pilotnih okolij na projektu Skupaj za zdravje (Zdravstveni dom Celje, Zdravstveni dom Sevnica in Zdravstveni dom Vrhnika).

1. dopolnjena izdaja

Jezikovni pregled:

Ivanka Huber

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Oblikovanje:

Arhilog d.o.o.: Primož Roškar, u.d.i.a., Vito Cof

Tisk:

Tisk Žnidarič, d.o.o., Laze 7, 4000 Kranj, Slovenija

Naklada:

5000 kosov

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2016

Za vsebino delovnega zvezka so odgovorni avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta »Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju« s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.7(035)

GIBAM se : delovni zvezek za udeležence delavnice : z vztrajnostjo in ozaveščenostjo skupaj do boljšega zdravja / [avtorice Tjaša Knific ... [et al.] ; urednice Tjaša Knific, Maja Petrič, Andrea Backović Juričan]. – 1. dopolnjena izd. – Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016

ISBN 978-961-6911-98-6

1. Knific, Tjaša

285337344

DELOVNEMU ZVEZKU NA POT

Redna in pravilno dozirana telesna dejavnost je pomemben varovalni dejavnik zdravja. Ohranja in krepi zdravje ter ugodno vpliva na številne že prisotne dejavnike tveganja in že razvite bolezni. Krepi obrambne sposobnosti organizma, zmanjšuje stres in depresijo ter zmanjšuje telesno maso. Za zdravje populacije je tako izrednega pomena, da se čim več ljudi čim pogosteje vsaj zmerno intenzivno giblje.

Delovni zvezek Gibam se je nastal z namenom, da vam, udeležencem motivacijskih delavnic za spremembo gibalnih navad, ki jih ponuja Center za krepitev zdravja, pomaga vpeljati aktiven življenjski slog v vaše življenje. Delovni zvezek je namenjen vsem ljudem ne glede na stopnjo telesne dejavnosti.

KAZALO

DELOVNEMU ZVEZKU NA POT	5
1. srečanje skupine: TELESNA DEJAVNOST ZA KREPITEV ZDRAVJA	9
TELESNA DEJAVNOST ZA KREPITEV ZDRAVJA	10
PRED ZAČETKOM JE DOBRO VEDETI	11
KORISTI REDNE TELESNE DEJAVNOSTI	14
NAČELO FITT	18
DIHANJE ZA ZDRAVJE	19
FIZIOLOŠKA TELESNA DRŽA	21
PRAVILen VZOREC HOJE	22
KAKO ZAČETI?	23
1. srečanje skupine: Delovni listi	25
DIHALNE VAJE	26
UČENJE FIZIOLOŠKE TELESNE DRŽE	29
POGLOBLJENO TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI - opis in navodila za pripravo nanj	34
NAVODILA UDELEŽENCEM ZA PRIPRAVO NA POGLOBLJENO TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI	35
2. srečanje skupine: ZAČETNO TESTIRANJE BATERIJA TESTOV 1	43
POMEN CELOVITE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ZDRAVJE	44
2. srečanje skupine: Delovni listi	45
TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ODRASLIH (18–69 let)	47
TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH (65 let in več)	49
3. srečanje skupine: TELESNA DEJAVNOST ZA KREPITEV ZDRAVJA	51
ZA ZAČETEK NI NIKOLI PREPOZNO	52
KROG TELESNE DEJAVNOSTI	53
NAČRTOVANJE TELESNE DEJAVNOSTI	55
SPREMLJANJE TELESNE DEJAVNOSTI	57
KAKO JE SESTAVLJENA VADBENA ENOTA	58
URAVNOTEŽENA VADBA IN PIRAMIDA TELESNE DEJAVNOSTI	59
VAJE MIMOGREDE	63
ZAKAJ SO POMEMBNE MIŠICE MEDENIČNEGA DNA?	64
3. srečanje skupine: Delovni listi	66
MOJ OSEBNI NAČRT TELESNE DEJAVNOSTI	67
URINSKA INKONTINENCA	70
4. srečanje skupine: VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN KOORDINACIJO	75
VADBA ZA IZBOLJŠANJE RAVNOTEŽJA	76
VADBA ZA IZBOLJŠANJE KOORDINACIJE	76

4. srečanje skupine: Delovni listi	77
OSEBNI NAČRT TELESNE VADBE	78
5. srečanje skupine: AEROBNA VADBA	81
AEROBNA VADBA - VADBA ZA VZDRŽLJIVOST SRCA, OŽILJA IN DIHAL	82
MERJENJE FREKVENCE SRČNEGA UTRIPA	83
5. srečanje skupine: Delovni listi	89
OSEBNI NAČRT TELESNE VADBE	90
6. srečanje skupine: VAJE ZA GIBLJIVOST	93
VADBA ZA POVEČANJE GIBLJIVOSTI	94
6. srečanje skupine: Delovni listi	95
OSEBNI NAČRT TELESNE VADBE	96
NAVODILA ZA PRAVILNO RAZTEZANJE	98
7. srečanje skupine: VAJE ZA KREPITEV MIŠIC	101
VADBA ZA MIŠIČNO MOČ	102
7. srečanje skupine: Delovni listi	104
OSEBNI NAČRT TELESNE VADBE	105
8. srečanje skupine: AEROBNA VADBA S PRIPOMOČKI	107
KAR TAKO NAPREJ	108
ALI LAHKO VPLIVATE NA UČINKE, KI JIH IMA VAŠE OKOLJE NA VAS?	109
9. srečanje skupine: VAJE ZA KREPITEV MIŠIC S PRIPOMOČKI	113
OSNOVE POSTOPNEGA NAPREDOVANJA PRI VADBI ZA MIŠIČNO MOČ	114
10. srečanje skupine: VAJE ZA SPROŠČANJE	115
POČITEK, SPANJE IN REGENERACIJA	116
TEHNIKE SPROŠČANJA Z DIHANJEM	117
11. srečanje skupine: PROGRAM TELESNE VADBE BREZ/S PRIPOMOČKI (udeleženci v vlogi izvajalcev)	119
KAKŠNE MOŽNOSTI VAM PONUJA VAŠE OKOLJE?	120
12. srečanje skupine: KONČNO TESTIRANJE BATERIJA TESTOV 2	122
12. srečanje skupine: Delovni listi	123
TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ODRASLIH (18–69 let)	125
TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH (65 let in več)	127
13. srečanje skupine: IZBRAN PROGRAM TELESNE VADBE	129
NEVARNOSTI SEDEČEGA NAČINA ŽIVLJENJA ZA ZDRAVJE	130
13. srečanje skupine: Delovni listi	132
OVIRA – REŠITEV za telesno (ne)dejavnost	133
MOJ DNEVNIK GIBANJA	135
MOJE GIBANJE	136
KAKO NAPREDUJEM?	153

1. SREČANJE SKUPINE

Telesna dejavnost za krepitev zdravja



TELESNA DEJAVNOST ZA KREPITEV ZDRAVJA

Telesna dejavnost za krepitev zdravja (angl. Health Enhancing Physical Activity ali skrajšano HEPA) je vsaka oblika telesne dejavnosti, ki koristi zdravju in funkcionalnim sposobnostim telesa brez nepotrebne škode ali tveganja za zdravje.

Telesno dejavnost za krepitev zdravja lahko enostavno vključimo tudi v vsakodnevne opravke. Aktivno življenje ali aktiven življenjski slog je način življenja, ki povezuje telesno dejavnost z rednimi, vsakodnevnimi opravili.

V spodnji tabeli imate navedenih nekaj primerov, kako vključiti telesno dejavnost v vsakodnevno življenje. Razmislite o svojem običajnem dnevu in vaših obveznostih ter zapišite, katere stvari lahko počnete vsak dan, da bi povečali svojo telesno dejavnost.

Nekaj primerov vsakodnevnih aktivnosti, ki podpirajo aktiven življenjski slog:

- raje stojte krajši čas, namesto da sedite, kadar je to možno oziroma čim večkrat prekinite dolgotrajno sedenje s kratkimi vložki stoje oziroma še boljše drobnimi vložki gibanja;
- namesto dvigala uporabite stopnice;
- do bližnjih opravkov (trgovina, pošta, banka ...) pojdite raje peš, kot da se peljete z avtomobilom;
- pri vožnji z avtobusom izstopite eno postajo prej, preostanek poti pešajte;
- vsaj enkrat na teden pustite avtomobil doma in pojdite na delo peš ali s kolesom (če je razdalja prevelika, prepešajte ali prekolesarite vsaj del poti);
- pojdite z družino na krajši pohod, plavanje ali kolesarski izlet;
- potem ko mislite, da ne morete več, na zabavi zaplešite še na eno melodijo (če vam to dopušča vaše zdravstveno stanje in počutje);
- redno sprehajajte svojega psa;
- gospodinjska opravila opravljajte z večjim zanosom, tako da se boste pri tem vsaj malo ogreli in nekoliko zadihali (na primer sesanje, pomivanje oken, košnja trave, zlaganje perila);
- načrtujete aktivno preživljanje časa z znanci in prijatelji (namesto da sedite, pojdite raje skupaj na sprehod).

PRED ZAČETKOM JE DOBRO VEDETI

KAJ JE REDNA TELESNA DEJAVNOST?

Redna telesna dejavnost je kakršnakoli oblika ali vrsta gibanja, ki jo izvajamo redno in dovolj intenzivno. Redna telesna dejavnost za odrasle naj vključuje **150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden**.

Primeri zmerno in visoko intenzivne telesne dejavnosti so navedeni v spodnjih okvirčkih.

Morda se vam bo zdela ta količina za začetek prevelika in kot cilj zaenkrat še nedosegljiva. Vendar imejte v mislih, da je ta količina porazdeljena čez cel teden in da je dobro biti telesno dejaven čim več dni v tednu (na primer 5-krat na teden zmerno telesno dejaven ali 3-krat na teden visoko intenzivno telesno dejaven).

Prav tako lahko porazdelite telesno dejavnost na več manjših enot tekom celega dne, vendar mora biti posamezna enota telesne dejavnosti daljša od 10 minut.

V nadaljevanju imejte v mislih, da je za zdravje odraslih v redno telesno dejavnost priporočljivo vključiti tudi **vaje za krepitev večjih mišičnih skupin** (vrat, ramena, roke, trup, boki, noge) **vsaj 2-krat na teden**.

Če ste **starejši od 65 let**, v program redne telesne dejavnosti **vsaj 3-krat na teden vključite tudi vadbo za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev**.

Primeri zmerno intenzivne telesne dejavnosti:

- | | |
|---|--|
| - hitra hoja, | - počasno rolanje, |
| - lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, | - lahkotna vodna aerobika, |
| - lahkoten ples, | - metanje žoge na koš, |
| - počasno plavanje, | - vadba na napravah za povečanje mišične moči, |
| - golf, | - prenašanje srednje težkih bremen, |
| - lahkotna aerobika, | - težja gospodinjska dela, |
| - alpsko smučanje, | - vrtnarjenje. |

KORISTI REDNE TELESNE DEJAVNOSTI

Redna telesna dejavnost deluje kot varovalni dejavnik, ki krepi zdravje, večja kvaliteto življenja in podaljšuje življenje. Cilj redne telesne dejavnosti je preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni, izboljšanje kvalitete življenja in lažje obvladovanje prisotnih bolezni.

Ste pripravljeni na vključitev redne telesne dejavnosti v svoje življenje?

Biti redno telesno dejaven je lažje, če najdete aktivnosti, ki so vam všeč in jih boste z veseljem izvajali večino dni v tednu. Vseeno pa je pomembno, da poznate vrste telesne dejavnosti.

Redna in zadostna telesna dejavnost pomeni biti:

- **zmerno intenzivno telesno dejaven** vsaj 150 minut na teden (na primer 5-krat po 30 minut na teden).

ALI

- **visoko intenzivno telesno dejaven** vsaj 75 minut na teden (na primer 3-krat po 25 minut)

ALI

- **aktiven z mešanico zmerne in visoko intenzivne telesne dejavnosti.**

1 minuta visoko intenzivne telesne dejavnosti je enakovredna 2 minutam zmerno intenzivne telesne dejavnosti.

IN

- **nizko intenzivno telesno dejaven:** to pomeni biti čim več telesno dejaven tekom celega dne, tudi če telesna dejavnost ni vsaj zmerno intenzivna. Nizko intenzivna telesna dejavnost je pomembna za vzdrževanje aktivnega življenjskega sloga in skrajšanje časa, ki ga preživimo sede. Pri doslej telesno nedejavnih osebah pa lahko predstavlja prvo telesno dejavnost in začetek povečevanja količine telesne dejavnosti. V to vrsto telesne dejavnosti umeščamo počasno hojo, lažja dnevna opravila, lažje oblike vrtnarjenja, neintenzivna gospodinjska opravila ...

Ko boste postali aktivnejši, naj traja ta aktivnost vsakič malo dlje časa.

Vaš cilj naj bo 30 minut na dan, in to vsaj 5-krat na teden.

Primeri visoko intenzivne telesne dejavnosti:

- tek,
- hitro kolesarjenje ali kolesarjenje po hribovitem terenu,
- hitro plavanje,
- hoja po stopnicah,
- izjemno živahna aerobika,
- tenis,
- badminton,
- energičen ples,
- preskakovanje kolebnice,
- tek v vodi,
- dvigovanje/prenašanje težkih bremen,
- lopatanje.

TELESNA DEJAVNOST JE NIZKO INTENZIVNA, ČE:

- je dihanje umirjeno,
- je srčni utrip umirjen,
- ne čutimo napora.

TELESNA DEJAVNOST JE ZMERNO INTENZIVNA, ČE:

- je dihanje nekoliko pospešeno,
- je srčni utrip nekoliko pospešen,
- se nekoliko ogrejemo,
- se še lahko pogovarjamo.

TELESNA DEJAVNOST JE VISOKO INTENZIVNA, ČE:

- se zadihamo,
- je srčni utrip precej pospešen,
- se potimo,
- se med telesno dejavnostjo že težko pogovarjamo.

KORISTI REDNE TELESNE DEJAVNOSTI

Za mnoge ljudi je cilj, postati redno telesno dejaven, v tem trenutku preobsežen. Večina si sicer želi postati bolj telesno dejavna, vendar imajo pogosto kup razlogov oziroma izgovorov, da jim to ne uspe. Ne glede na razlog vaše telesne nedejavnosti vas v tem trenutku nihče ne sili v akcijo. Želimo vam le predstaviti strategije, ki vam lahko ponudijo zdrave izbire, o katerih je vredno razmišljati.

Včasih je koristno, da ovire, ki jih vidimo pri tem, da bi postali redno telesno dejavni, zapišemo.

STE VEDELI?

- Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je nezadostna telesna dejavnost vzrok 3,2 milijona smrti na leto.
- Zmanjšanje sedečega načina življenja je lahko prvi korak k temu, kako postati bolj telesno dejaven.
- Za vse, ki se še nikoli ali pa že dolgo niste ukvarjali s telesno dejavnostjo, je pomembno, da začnete in napredujete počasi in zmerno.

V nadaljevanju vam ponujamo seznam koristi, ki jih prinaša redna telesna dejavnost za vaše življenje. Preberite seznam in **poskušajte izbrati vsaj eno korist iz vsake kategorije**. V naslednjih nekaj tednih in mesecih seznam ponovno preglejte in preverite, ali bi dodali še kakšno korist, ki jo telesna dejavnost lahko doprinese h kakovosti vašega življenja. Vsakokrat, ko boste dodali novo korist na vaš seznam, že beležite napredek.

SEZNAM KORISTI, KI JIH PRINAŠA REDNA TELESNA DEJAVNOST

V vsakem sklopu označite trditve, s katerimi se strinjate.

REDNA TELESNA DEJAVNOST LAHKO IZBOLJŠA VAŠE ZDRAVJE NA VEČ NAČINOV.

- ☐ Redna telesna dejavnost omogoča zdravo starost.
- ☐ Redna telesna dejavnost izboljša kakovost življenja.
- ☐ Redna telesna dejavnost omogoča dolgo in neodvisno starost.
- ☐ Redna telesna dejavnost zmanjša tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni in možganske kapi.

Z REDNO TELESNO DEJAVNOSTJO LAHKO ZMANJŠAMO MOŽNOST ZA NASTANEK:

- ☐ srčno-žilnih bolezni,
- ☐ sladkorne bolezni,
- ☐ visokega krvnega pritiska,
- ☐ debelosti,
- ☐ osteoporoze,
- ☐ demence,
- ☐ raka debelega črevesja,
- ☐ raka na dojki,
- ☐ pljučnega raka,
- ☐ zloma kolka.

KORISTI REDNE TELESNE DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE VAŠEGA SRCA IN OŽILJA:

- ☐ Telesna dejavnost pomaga dvigovati »dobri« holesterol (HDL).
- ☐ Telesna dejavnost pomaga zniževati »slabi« holesterol (LDL).
- ☐ Telesna dejavnost pomaga povečati možnost za preživetje srčne kapi.
- ☐ Telesna dejavnost znižuje nivo srčnega utripa v mirovanju.
- ☐ Telesna dejavnost izboljšuje prekrvavitev.

AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG VAM BO ZAGOTOVIL:

- ☐ več energije za življenje,
- ☐ manj stresno življenje,
- ☐ več življenjske moči,
- ☐ močnejše mišice,
- ☐ lepšo držo,
- ☐ večje samozaupanje,
- ☐ lepšo postavo in videz,
- ☐ večjo vzdržljivost,
- ☐ manj bolečih sklepov in mišic,
- ☐ boljši spanec.

KORISTI VAŠEGA AKTIVNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA ZA DRUGE:

- ☐ Vaših najbližjih ne bo več toliko skrbelo za vaše zdravje.
- ☐ Postali boste zgled za zdravje vašim bližnjim.
- ☐ Vaš življenjski slog bodo oponašali tudi vaši otroci oziroma vnuki, tako boste tudi njim približali zdravo življenje.

OPAZILI BOSTE SPREMEMBE NA BOLJE:

- ☐ Občutili boste večjo sproščenost in manjšo nervozo.
- ☐ Počutili se boste bolj povezani sami s seboj.
- ☐ Postali boste bolj osredotočeni in zbrani.
- ☐ Povečali boste svojo gibljivost.
- ☐ Zmanjšali boste možnost pojavljanja bolečin v hrbtenici (npr. vratni, ledveno-križni del) in sklepih.
- ☐ Zmanjšali boste pogostost pojavljanja glavobolov.
- ☐ Izboljšali boste svoje ravnotežje.

- ☐ Zmanjšali boste napetost v mišicah.
- ☐ Izboljšali boste svojo imunsko odpornost.
- ☐ Manj boste izostajali z dela.
- ☐ Lažje boste obvladovali stres v vsakodnevnem življenju.
- ☐ Med telesno dejavnostjo boste lahko odmislili skrbi in težave.
- ☐ Po telesni dejavnosti se boste počutili bolj srečne in zadovoljne.

MOJE OSEBNE KORISTI AKTIVNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NAČELO FITT

Telesno dejavnost lahko opišemo s štirimi dimenzijami, ki jih skupno poimenujemo s kratico FITT:

- **Frekvenca** (pogostost),
- **Intenzivnost**,
- **Trajanje** in
- **Tip** (vrsta).

Načelo FITT vam je lahko v pomoč pri načrtovanju vaše redne telesne dejavnosti. Prilagajate ga sproti, glede na telesno pripravljenost, časovno razpoložljivost, vremenske razmere in drugo.

Frekvenca (pogostost): Priporočamo redno gibanje ali izvajanje telesne dejavnosti čim več dni v tednu. Pogostost je odvisna od intenzivnosti telesne dejavnosti: pri zmerni intenzivnosti je to vsaj 5-krat na teden, pri visoki intenzivnosti vsaj 3-krat na teden, pri kombinaciji obeh intenzivnosti telesne dejavnosti pa ustrezna kombinacija pogostosti obeh.

Intenzivnost: Na začetku naj bo telesna dejavnost vsaj zmerno intenzivna. Med izvajanjem **zmerno intenzivne telesne dejavnosti** se telo ogreje ter nekoliko pospeši dihanje in srčni utrip. Srčni utrip se v tem primeru giblje med 50 in 70 % maksimalnega srčnega utripa na minuto, kar pomeni, da se je med izvajanjem zmerno intenzivne telesne dejavnosti še mogoče pogovarjati. Ko svojo telesno pripravljenost izboljšate, lahko začnete še z izvajanjem visoko intenzivne telesne dejavnosti (če vam vaše zdravstveno stanje to dopušča). Med izvajanjem **visoko intenzivne telesne dejavnosti** pride do zadihanosti, potenja in dviga srčnega utripa na 70-85 % maksimalnega srčnega utripa na minuto. Zaradi vsega navedenega se je med izvajanjem visoko intenzivne telesne dejavnosti že težko pogovarjati. Zmerno in visoko intenzivno dejavnost lahko kombinirate.

1 minuta visoko intenzivne telesne dejavnosti je enakovredna 2 minutam zmerno intenzivne telesne dejavnosti.

Trajanje: Bodite zmerno intenzivno telesno dejavni vsaj 150 minut na teden ali visoko intenzivno telesno dejavni vsaj 75 minut na teden. Lahko tudi kombinirate ustrezno trajanje obeh intenzivnosti v istem tednu. Pri tem upoštevajte, da ste telesno dejavni vsaj 10 minut skupaj.

Tip (vrsta): Izbirajte med različnimi vrstami zmerno (hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, lahkoten ples, počasno plavanje, težja gospodinjska opravila, vrtnarjenje in podobno) in visoko intenzivne telesne dejavnosti (tek, hitro kolesarjenje ali kolesarjenje po hribovitem terenu, hitro plavanje, hoja po stopnicah, visoko intenzivna aerobika, lopatanje in podobno).

DIHANJE ZA ZDRAVJE

Pravilno dihanje je eden od temeljev zdravega načina življenja. Vsakodnevno izvajanje počasnega, globokega in enakomernega dihanja prispeva h krepitvi in ohranjanju našega zdravja in vitalnosti, saj je le tako telo dobro preskrbljeno s kisikom.

Dihanje pravzaprav pomeni izmenjavo plinov med živo celico in okoljem. Telo z **vdihom** ali inspirijem (vsesavanje zraka v pljuča) prejme kisik iz vdihanega zraka, z **izdihom** ali ekspirijem (iztis zraka iz pljuč) pa odvaja ogljikov dioksid v okolje.

Glavne **dihalne mišice** so:

- **trebušna prepona (diafragma)** in
- **zunanje medrebrne mišice.**

Med osnovne **tehnike dihanja** uvrščamo:

- **trebušno** (globoko) **dihanje** ali dihanje s trebušno prepono,
- **prsno** ali pljučno **dihanje** in
- **apikalno dihanje** ali dihanje z vršički pljuč.

Lahko pa tudi **kombiniramo osnovne tehnike dihanja** med seboj na primer z **ustnično priporo** tako, da izgovarjamo črko S ali Š skozi izdih.

Pravilen dihalni vzorec je osnova zdravega življenja in gibanja. S tem izrazom opredeljujemo aktiven vdih skozi nos ter podaljšan in sproščen izdih skozi usta (v razmerju vdih : izdih = 1 : 2).

Z rednim izvajanjem **dihalnih vaj** lahko **zdrave osebe izboljšajo predihanost pljuč**, kar pomeni boljšo oskrbo telesa s kisikom. Pomembne so tudi za **bolnike**, ki ne morejo ali ne smejo biti telesno dejavni, saj lahko z rednim izvajanjem dihalnih vaj **preprečijo infekcije** in **druga pljučna obolenja**.

Vaje v dihanju pa so **namenjene izključno pljučnim bolnikom**. Z vajami v dihanju želimo:

- povečati raztegljivost prsnega koša in s tem izboljšati splošno predihanost dihalnega sistema;
- ponovno naučiti bolnika pravilnega dihanja, ki se je med boleznijo iztirilo;
- sprostiti dihalne mišice (kar je zelo pomembno npr. pri astmi) in povečati zmogljivost mišic;
- izboljšati zasičenost s kisikom in s tem povečati sposobnost obvladovanja zadihavnosti;
- izboljšati predihanost pljuč in s tem preprečevati infekcije;
- izboljšati kakovost življenja bolnikov.

V procesu povečanja ravni telesne dejavnosti in gibalnih navad je za dobro počutje in zdravje zelo pomembno **(začeti) izvajati dihalne vaje redno** oziroma **vsak dan**. Po potrebi pa tudi vaje v dihanju (pri pljučnih bolnikih).

FIZIOLOŠKA TELESNA DRŽA

Fiziološka telesna drža je predpogoj za zdravo gibanje. Ob telesnih obremenitvah so namreč vsi deli telesa, ki so v fiziološkem položaju, optimalno obremenjeni. V nasprotnem primeru prihaja do preobremenitev posameznih delov telesa in posledično večje možnosti poškodb.

V fiziološkem položaju so **stopala v širini bokov**. **Kolena so rahlo pokrčena**.

Medenica v fiziološkem položaju **omogoča dobro podporo** hrbtenici, spodnjim udom in notranjim organom. **Hrbtenica** ima v fiziološkem položaju **štiri normalne krivine**: **prsno** in **križnično kifozo** (ukrivljenost hrbtenice navzven) ter **vratno** in **ledveno lordozo** (ukrivljenost hrbtenice navznoter).

Fiziološki položaj **prsnega koša omogoča optimalno delovanje dihalnih organov**, **glava je vzravnana in uravnotežena**, kar preprečuje preveliko obremenitev vratu.



Fiziološke krivine hrbtenice.

(Vir: Frick HF, Kummer B, Putz RV. Wolf-Heidegger's Atlas of human anatomy, 4th completely revised edition. Basel, 1990)

PRAVILEN VZOREC HOJE

Hoja je naraven način premikanja telesa z enega mesta na drugo. Ima velik pomen pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti ter predstavlja enega izmed osnovnih pogojev za neodvisno funkcioniranje.

Normalna hoja je **visoko nadzorovano, usklajeno in enakomerno ponavljajoče se gibanje spodnjih udov**, katerega namen je doseči določeno mesto ob določenem času s čim manjšo porabo energije. Osnovni pogoji, ki morajo biti izpolnjeni za normalno hojo, so premikanje s korakanjem, nadzor drže (ravnotežje) in prilagodljivost hoje ciljem posameznika in zahtevam okolja.

Osnovni element hoje je **korak**. To je v normalnih razmerah **gibanje med dotikom s podlago pete enega spodnjega uda in naslednjim dotikom pete drugega spodnjega uda**.

Za zagotavljanje izvajanja pravilnega vzorca hoje je pomembno poznavanje lastnosti celotnega vzorca hoje, ki ga imenujemo tudi **cikel hoje**. Vsak cikel hoje je **sestavljen iz dveh faz: faze opore**, ki predstavlja obdobje, ko je spodnji ud v stiku s podlago in **faze zamaha**, ki predstavlja obdobje, ko je stopalo v zraku.

Analiza cikla hoje je zapletena in vključuje vse dele telesa (od stopal do trupa) v obeh fazah, zato si zapomnite le, kako izgleda cikel hoje na stopalu med fazo opore.

Običajno se faza opore začne s prvim dotikom stopala s tlemi. Običajen je prvi dotik s podlago preko pete (stopalo je zasukano rahlo navznoter). Pri prevzemu teže, v katerem pride do stika celega stopala s tlemi, pride do hitrega prenosa teže telesa na drugo stopalo.

Pomembno je, da med hojo vedno dostopate na peto in prenesete težo telesa na celotno površino stopala.

KAKO ZAČETI?

- **Za to, da bi se začeli ukvarjati s telesno dejavnostjo, ni potrebno, da bi bili že na začetku dobro telesno pripravljeni oziroma »fit«.**

Najpomembneje je, da začnete s telesno dejavnostjo postopno. Kmalu boste v svojem počutju začutili spremembo.

- **Za to, da bi bili telesno dejavni, vam ni treba iti zdoma.**

V stanovanju, hiši ali zunaj nje je dovolj priložnosti za gibanje. Če boste v vse to vključili še svoje otroke ali vnuke, bo veselje še večje.

- **Telesna dejavnost ne vzame nujno veliko časa.**

Telesna dejavnost lahko zlahka postane del vaše vsakdanje rutine, in to celo takrat, ko delate. Hoja ali kolesarjenje sta lahko nadomestilo za vožnjo z avtomobilom.

- **Za telesno dejavnost ni treba biti mlad.**

Za to, da bi začeli z novo telesno dejavnostjo, ni nikoli prepozno. Starejši ljudje imajo lahko od telesne dejavnosti velike koristi, poleg tega pa imajo običajno tudi dovolj časa in svobode za to, da poskusijo več različnih aktivnosti.

ZGODBE O USPEHU

Preberite si nekaj izjav ljudi, ki so zamenjali svoj neaktiven življenjski slog z bolj aktivnim.

Jana in Tomaž K.

»Nikoli nisva redno telovadila. V najinih dvajsetih in tridesetih letih se nama to ni poznalo na zdravju. Čez nekaj let se je nedejavnost začela poznati na odvečni telesni masi, prav tako sva bila po koncu delovnega dne izčrpana. Sklenila sva, da bova svoje življenje spremenila. Začela sva se redno gibati, sprva sva začela s hitro hojo, 30 minut na dan. Ko sva opazila, da se zaradi hoje bolje počutiva, sva sklenila, da bova telesna dejavnost še povečala. Danes prehodiva 5 km v eni uri, imava zdravo telesno maso in se počutiva bolj mladostno kot kdajkoli prej.«

Stane M.

»Večji del svojega življenja sem bil zapečkar. Pri 50 sem doživel srčni infarkt. Bolezen mi je spremenila življenje. Zdravnik me je poslal na rehabilitacijo, kjer sem prvič začutil, da pri telesni dejavnosti dejansko uživam. Ko sem zaključil z obvezno rehabilitacijo, sem se včlanil v bližnje društvo koronarnih bolnikov. Pomagali so mi, da sem tudi v nadaljevanju ostal telesno dejaven. Sedaj vadim 3-krat na teden po 45 minut. Sebi in svojim bližnjim sem obljubil, da bom od sedaj naprej bolje skrbel za svoje zdravje.«

Alenka T.

»Ob upokojitvi kar naenkrat nisem imela več izgovorov, da mi primanjkuje časa za telesno dejavnost. Zaradi težav z artritisom sem svojega zdravnika vprašala, kakšna aktivnost bi koristila mojemu zdravju. Predlagal je plavanje in vodno aerobiko. Obožujem ju! V skupini vadečih sem našla nove prijatelje, s katerimi uživamo prosti čas, tudi ko nismo na telovadbi. Kdo bi si mislil, da bom postala »športnica« v poznih 60 letih.«

1. SREČANJE SKUPINE

Delovni listi



DIHALNE VAJE

Pripravila: Brigita Zupančič Tisovec, dipl. fiziot., spec.

DIHALNE VAJE so namenjene tako zdravim, kot bolnim ljudem. Z njimi izboljšamo ventilacijo oziroma predihanost pljuč, kar pomeni boljšo oskrbo s kisikom. Pri bolnikih se jih izvaja predvsem z namenom preventive pred dodatnimi infekcijami in drugimi pljučnimi obolenji. Predihanost izboljšujemo s spreminjanjem položaja rok in/ali telesa in uporabo različnih pripomočkov za spodbujanje vdiha ali izdiha.

Dihalne vaje pa so tudi zelo dobra sprostitvena tehnika. Namen tovrstnih dihalnih vaj je doseči zavedanje trenutnega dihalnega vzorca ter sposobnost zavestnega usmerjanja dihanja z namenom sprostitve in izboljšanja psihofizičnega počutja.

Ta sposobnost pri posamezniku gradi zdrav občutek notranje moči, samozavesti in samostojnosti.

TEHNIKE DIHANJA:

- preponsko ali diafragmalno dihanje (s trebuhom),
- prsno ali pljučno dihanje,
- apikalno dihanje ali dihanje z vršički pljuč.

Dihanje z ustnično priporo, s črko S ali Š, se kot tehnika največkrat uporablja, ko želimo ozavestiti, podaljšati in olajšati izdih.

PRIKAZ IZVAJANJA NEKATERIH DIHALNIH VAJ

Dihalne vaje delimo glede na posamezen del pljuč, ki jih vaja zajame. Z njimi spodbujamo predihanost določenega pljučnega dela, kar dosežemo s spremembo položaja telesa in zgornjih udov ter uporabo različnih pripomočkov (na primer trakov, uteži).

V nadaljevanju predstavljamo osnovni in najpogostejše izvajani dihalni vaji.



Prsno dihanje

Vzravnano sedimo ali stojimo. Dlani položimo na spodnja rebra. Počasi globoko vdihnemo skozi nos, ob tem občutimo, kako se pod našimi rokami prsni koš razširi. Za kratek čas zadržimo dih, nato počasi podaljšano izdihnemo s priprtimi ustnicami in občutimo, da se prsni koš pod našimi rokami stisne. Izdih naj bo 2-krat daljši od vdiha.



Trebušno dihanje

Zavzamemo sproščen, dobro podprt položaj leže ali pol sede. Nogi pokrčimo. Dlani položimo na trebuh v višini popka. Popolnoma sprostimo trebuh. Počasi vdihnemo skozi nos tako, da se trebuh pri tem izboči oziroma razširi. Za kratek čas zadržimo dih in sproščeno podaljšano izdihnemo s priprtimi ustnicami. Izdih naj bo 2-krat daljši od vdiha.

V nadaljevanju predstavljamo primera **sprostitvenih položajev**. Izbrana položaja sta preprosta zaradi možnosti prilagoditve v kateremkoli okolju in sta učinkovita tudi, če ju izvedete improvizirano (brez uporabe blazin in ostalih pomagal).



Sprostitveni položaj sede za mizo

Položaj sede, ko se z namenom sprostitve dihalnih poti (predvsem v izdihu) z rokami naslonimo na primerno visoko mizo in glavo podpremo z blazino in rokami, s pomočjo katerih omogočimo nemoteno dihanje.



Sprostitveni položaj »kočijaža«

Položaj »kočijaža« je namenjen sprostitvi dihalnih poti. S komolci se naslonimo na kolena in tako omogočimo sprostitvev prsnega koša.

Viri besedila in slik:

1. Radon E. Respiratorna fizioterapija pri pljučnem bolniku. Dosegljivo 15. 2. 2013 s spletne strani: http://www.klinika-golnik.si/strokovna-javnost/referencne-ambulante/datoteke/inhalacijska_terapija.pdf.
2. Bolnišnica Golnik. Prikaz izvajanja dihalnih vaj. Dosegljivo 15. 2. 2015 s spletne strani: <http://www.klinika-golnik.si/uploads/si/bolniki-in-obiskovalci/uporabne-publikacije/prikaz-izvajanja-dihalnih-vaj-7-08-139.pdf>.
3. Rama S, Ballentine R, Hymes A. Science of breath. A practical guide. Himalayan Institute Press, 1998.
4. Tortora G, Grabowski SR. Principles for anatomy and physiology. HarperCollins College, 1996.
5. Nelson JE, Cox CE, Hope AA, Carson SS. Concise clinical review: chronic critical illness. Am J Respir Crit Care Med 2010; 182(4): 446-54.
6. Hanekom S, Gosselink R, Dean E, van Aswegen H, Roos R, Ambrosino N, et al. The development of a clinical management algorithm for early physical activity and mobilization of critically ill patients: synthesis of evidence and expert opinion and its translation into practice. Clin Rehabil 2011; 25(9): 771-87.
7. Gosselink R, Bott J, Johnson M, Dean E, Nava S, Norrenberg M, et al. Physiotherapy for adult patients with critical illness: recommendations of the European Respiratory Society and European Society of Intensive Care Medicine Task Force on physiotherapy for critically ill patients. Intensive Care Med 2008; 34(7): 1188-99.

UČENJE FIZIOLOŠKE TELESNE DRŽE

Pripravila: viš. pred. mag. Darija Ščepanović

Učenje fiziološkega nevtralnega položaja medenice



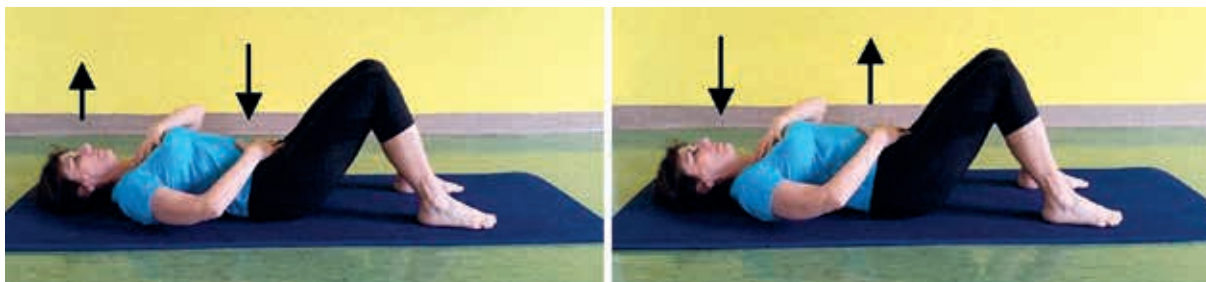
Iskanje nevtralnega položaja medenice stoje.



Iskanje nevtralnega položaja medenice sede.

Učenje trebušnega dihanja:

- izdih skozi usta, trebuh se nežno uvleče;
- vdih skozi nos, trebuh se rahlo izboči.



Pazite, da se prsni koš čim manj premika in da dihate s trebušno prepono.

Za lažji nadzor pravilne izvedbe vaje eno roko položite na trebuh, drugo na prsnico.

Izdih naj bo 2-krat daljši od vdiha.

Vajo lahko izvajate tudi sede.

Učenje aktivacije prečne trebušne mišice (m. transversus abdominis)

Globoke stabilizatorje trupa je potrebno aktivirati pred začetkom vsake vaje, tako da najprej popolnoma sprostite trebuh, nato pa rahlo in počasi povlečete spodnji del trebuha navznoter. Pri tem je pomembno, da to naredite zelo nežno, ko pa boste začeli izvajati vajo, se bodo globoki stabilizatorji trupa sami od sebe močneje aktivirali, da zagotovijo dodatno stabilnost trupa med obremenitvami.

Navodila za izvedbo vaje

- Leže na boku z nevtralnim položajem medenice popolnoma sprostite trebuh, da se rahlo spusti proti podlagi.
- Sproščeno vdihnite in izdihnite, zadržite dih ter nežno aktivirajte mišico transversus abdominis, tako da rahlo uvlečete spodnji del trebuha navznoter (oziroma potegnete popek proti hrbtenici).
- Sočasno aktivirajte mišice medeničnega dna (kot bi hoteli zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesa in istočasno zaustaviti curek urina).
- Dihajte normalno in aktivacijo zadržite 10 sekund, nato se sprostite.
- Vajo ponovite na vsakem boku 10-krat.

Vajo izvedite tudi v položaju na vseh štirih in leže na hrbtu.



Učenje aktivacije mišice transversus abdominis v različnih položajih.

Učenje fiziološke telesne drže stoje:

- Stopala so v širini bokov.
- Kolena so rahlo pokrčena.
- Da dosežete pravilen položaj ledvene krivine, medenico poravnajte v srednji nevtralni položaj.
- Da bi ta položaj obdržali, nežno potegnite popek proti hrbtenici. S tem boste aktivirali prečno trebušno mišico (m. transversus abdominis).
- Ramena spustimo in jih rahlo potisnemo nazaj.
- Poravnajte položaj vratu ter brado potisnite nekoliko navzdol in nazaj.

S palico lahko preverite ali je vaša telesna drža pravilna oziroma ali so ohranjene fiziološke krivine hrbtenice. Namesto palice lahko uporabite tudi dolgo držalo metle.

Palica se sme dotikati samo zadnjice, prsnega dela hrbtenice in zadnjega dela glave. Palica se ne sme dotikati ledvenega in vratnega dela hrbtenice.

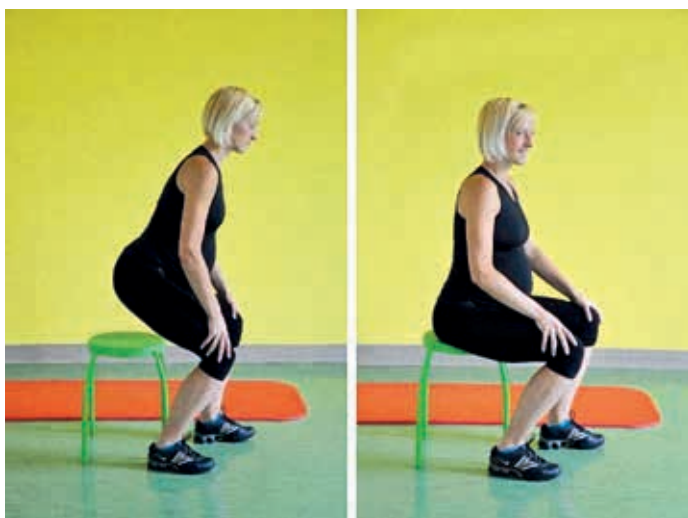


Preverjanje fiziološke telesne drže s palico stoje.

(Vir: Mlakar K, Videmšek M, Vrtačnik Bokal E, Žgur L, Ščepanović D. Z gibanjem v zdravo nosečnost. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011)

Poskušajte ohranjati fiziološko držo tako pri vsakdanjih opravilih kot pri vadbi.

Fiziološka telesna drža pri sedanju na stol in vstajanju



Ohranjanje fiziološke drže pri sedanju in vstajanju s stola.

(Vir: Mlakar K, Videmšek M, Vrtačnik Bokal E, Žgur L, Ščepanović D. Z gibanjem v zdravo nosečnost. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011)

Ko sedate na stol, skrčite kolena, trup nagnite nekoliko naprej, zadnjico potisnite malo nazaj ter se z ravno hrbtenico usedite.

Ko vstajate, se nagnite z ravno hrbtenico naprej, če je potrebno se z dlanmi oprite na stegna in vstanite.

Pred sedanjem in vstajanjem vedno aktivirajte prečno trebušno mišico in mišice medeničnega dna.

Ko vstajate s stola in sedate na njega, je pomembno, da ohranjate pravilen položaj hrbtenice (ohranjanje fizioloških krivin), kar lahko preverite s palico.



Preverjanje fiziološke telesne drže s palico med vstajanjem s stola.

(Vir: Mlakar K, Videmšek M, Vrtačnik Bokal E, Žgur L, Ščepanović D. Z gibanjem v zdravo nosečnost. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011)

Fiziološka telesna drža med dvigovanjem bremen



Ohranjanje fiziološke telesne drže med vsakodnevnimi opravili.

Stopite v razkorak čim bliže predmetu, ki ga dvigujete, aktivirajte prečno trebušno mišico in mišice medeničnega dna.

Dvigujte s pokrčenimi koleni in kolki. Vzdržujte ravno hrbtenico in dvigujte s pomočjo mišic nog.

Fiziološka drža med vadbo



Ohranjanje fiziološke telesne drže med vadbo.

Vir:

Mlakar K, Videmšek M, Vrtačnik Bokal E, Žgur L, Ščepanović D. Z gibanjem v zdravo nosečnost. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011.

POGLOBLJENO TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI - OPIS IN NAVODILA ZA PRIPRAVO NANJ

Na poglobljenem testiranju telesne pripravljenosti boste opravili skupino testov, s katerimi bomo pridobili podatke o vaši celokupni telesni pripravljenosti (mišična moč, jakost in vzdržljivost, gibljivost, ravnotežje in agilnost ter aerobna zmogljivost). Izvedli boste eno izmed spodaj naštetih skupin testov telesne pripravljenosti.

TESTI TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE (18–69 let):

1. Test stoje na eni nogi;
2. Tek v osmici;
3. Gibljivost ramenskega obroča in vratu;
4. Zmogljivost prijema;
5. Skok v višino z mesta;
6. Sklece z dotikom dlani;
7. Upogib trupa;
8. 6-minutni test hoje **ali** Queens College test stopanja.

TESTI TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE (65 let in več):

1. Test stoje na eni nogi;
2. Časovno merjeni vstani in pojdi (2,4 m) test;
3. Doseg sede;
4. Dotik dlani za hrbtom;
5. Vstajanje s stola;
6. Upogib komolca;
7. 6-minutni test hoje **ali** 2-minutni test stopanja na mestu.

NAVODILA UDELEŽENCEM ZA PRIPRAVO NA POGLOBLJENO TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Kraj testiranja: _____

Datum: _____ Čas: _____

Vestna priprava na poglobljeno testiranje je pomembna, saj vam omogoča, da preizkuse telesne pripravljenosti opravite, kot najboljše zmorete. Kljub temu, da je verjetnost za pojav zdravstvenih zapletov med testiranjem minimalna, so sledeči napotki pomembni za zagotavljanje vaše varnosti.

1. Izogibajte se prekomernemu naporu in intenzivni telesni dejavnosti 1 do 2 dni pred testiranjem.
2. 24 ur pred testiranjem ne uživajte alkoholnih pijač.
3. Eno uro pred testiranjem zaužijte lahek obrok.
4. Bodite oblečeni v udobna športna oblačila in športno obutev. S seboj prinesite plastenko vode in brisačo.
5. Če pri branju uporabljate očala, jih prinesite s seboj.
6. Če sumite, da ste bolni ali imate katerekoli druge zdravstvene težave, ki bi vas lahko ovirale pri izvedbi testov, o tem obvestite vodjo testiranja pred pričetkom testiranja.

Na poglobljenem testiranju telesne pripravljenosti boste opravili skupino testov, s katerimi bomo pridobili podatke o vaši celokupni telesni pripravljenosti (mišična moč, jakost in vzdržljivost, gibljivost, ravnotežje in agilnost). Na poglobljenem testiranju telesne pripravljenosti boste opravili tudi enega izmed testov aerobne zmogljivosti. Vse teste opravite po svojih najboljših močeh, vendar še vedno v mejah svojih zmožnosti in trenutnega počutja. Če ste v dvomih glede stabilnosti vašega zdravstvenega stanja in vaše varnosti na testiranju, se o tem pogovorite z izvajalcem delavnice ali vašim osebnim zdravnikom.

Izjava udeleženca

S podpisom se strinjam, da preizkuse telesne pripravljenosti opravljam na lastno odgovornost in jamčim, da moje zdravstveno stanje zagotavlja varno testiranje.

Kraj in datum: _____

Podpis:

VPRAŠALNIK O TELESNI DEJAVNOSTI

A. Splošni podatki

- SP_01** Ime in priimek UDELEŽENCA _____
- SP_02** Rojstni datum (dd.mm.llll) _____
- SP_03** Spol (prosimo obkrožite) ☐ M ☐ Ž
- SP_04** Telesna višina _____ cm
- SP_05** Telesna masa _____ kg
- SP_06** Indeks telesne mase _____ kg/m²
- SP_07** Izmerjen krvni tlak _____ mmHg (ne sme presegati 165/100 mmHg)

B. Demografski podatki

- DP_03** Navedite zadnjo šolo, ki ste jo dokončali:
1. Nedokončana osnovna šola.
 2. Osnovna šola.
 3. 2- ali 3-letna poklicna šola.
 4. 4-letna srednja šola ali gimnazija.
 5. Višja, visoka šola, fakulteta, akademija.
 6. Podiplomski študij (magisterij, doktorat).

DP_04 Kakšen je vaš trenutni zaposlitveni status?

1. Redno zaposlen.
2. Upokojenec.
3. Samozaposlen.
4. Dijak, študent, nadaljnje izobraževanje, neplačana delovna praksa.
5. Gospodinja.
6. Brezposelna oseba.
7. Invalidski upokojenec.
8. Trajno invalidna oseba.
9. Drugo (prosim vpišite): _____.

DP_05 Kako vi (oziroma vaše gospodinjstvo) shajate skozi mesec, če upoštevate dohodek, če ga imate oziroma tisto, kar ustvarite z lastnim delom (na primer manjša honorarna dela, vrtnarjenje), pa tudi medsebojno pomoč med sorodniki/sosedi/prijatelji?

1. Dobro shajam skozi mesec.
2. Občasno imam težave.
3. Imam težave.

C. Zdravstveni status (ZS)**ZS_01** Preveri izvajalec iz izpisa preventivnega pregleda.

Ali ima oseba katere izmed spodaj naštetih kroničnih bolezni ali dejavnikov tveganja:

1. Nima kroničnih bolezni.
2. Zvišan krvni tlak.
3. Sladkorna bolezen.
4. Bolezen srca in ožilja.
5. Astma.
6. Kronična obstruktivna pljučna bolezen.
7. Rakasto obolenje.
8. Duševna bolezen.
9. Bolezen mišic in/ali kosti.
10. Poškodba mišic in/ali kosti.
11. Inkontinenca.
12. Drugo (prosimo vpišite): _____.

ZS_01a Na vprašanje odgovorite, če ste odgovorili pozitivno na prejšnje vprašanje.

Koliko časa je minilo od vašega zadnjega pregleda (zaradi kateregakoli omenjenega kroničnega stanja) pri osebnem zdravniku ali specialistu?

1. Manj kot 3 mesece.
2. Od 4 do 6 mesecev.
3. Od 7 do 12 mesecev.

ZS_02 Ali imate težave z uhajanjem urina?

1. Da.
2. Ne.

ZS_02a Na vprašanje odgovorite, če ste odgovorili pozitivno na prejšnje vprašanje.

Kako pogosto vam je v zadnjih štirih tednih uhajal urin?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Vsak dan. | 4. Redko (od 1- do 3-krat na mesec). |
| 2. Pogosto (od 2- do 6-krat na teden). | 5. Nikoli. |
| 3. Občasno (1-krat na teden). | |

ZS_03 Ali imate kakršnokoli drugo zdravstveno težavo?

ZS_03a Če »Da«, katero?

- | | |
|--------|---------------|
| 1. Da. | Katero: _____ |
| 2. Ne. | |

ZS_04 Ali ste noseči oziroma ste rodili v zadnjih 2 mesecih?

1. Da.
2. Ne.

ZS_05 Kako ocenjujete svoje trenutno zdravstveno stanje?

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. Zelo dobro. | 4. Slabo. |
| 2. Dobro. | 5. Zelo slabo. |
| 3. Srednje dobro. | |

D. Telesna dejavnost

a. Raven telesne dejavnosti

Pri odgovarjanju na naslednja vprašanja upoštevajte zadnji teden (to je zadnjih sedem dni do včeraj) – RAZEN, kjer je jasno navedeno, da se ravnate drugače. Če zadnji teden za vas ni bil značilen glede ravni telesne dejavnosti (na primer ste bili bolni, na počitnicah) upoštevajte zadnji teden, ki ste ga preživeli kot običajno.

TD_01a Kolikokrat se v običajnem tednu (med delovnim časom, na poti v službo ali po opravkih in nazaj, doma ter v prostem času skupaj) ukvarjate **z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo najmanj 30 minut**?

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1. Nikoli. | 6. 5-krat na teden. |
| 2. 1-krat na teden. | 7. 6-krat na teden. |
| 3. 2-krat na teden. | 8. 7-krat na teden. |
| 4. 3-krat na teden. | 9. Več kot 7-krat na teden. |
| 5. 4-krat na teden. | |

TD_01b Kolikokrat se v običajnem tednu (med delovnim časom, na poti v službo ali po opravkih in nazaj, doma ter v prostem času skupaj) ukvarjate **z visoko intenzivno telesno dejavnostjo najmanj 25 minut**?

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1. Nikoli. | 6. 5-krat na teden. |
| 2. 1-krat na teden. | 7. 6-krat na teden. |
| 3. 2-krat na teden. | 8. 7-krat na teden. |
| 4. 3-krat na teden. | 9. Več kot 7-krat na teden. |
| 5. 4-krat na teden. | |

TD_01t *Izpolni izvajalec.*

Ali je oseba zadostno telesno dejavna?

1. Oseba je zadostno telesno dejavna.
2. Oseba je mejno telesno dejavna.
3. Oseba je nezadostno telesno dejavna.

TD_02 Kako pogosto izvajate vaje za krepitev večjih mišičnih skupin (vadba s premagovanjem lastne teže, utežmi, elastikami)?

1. 2-krat na teden ali več.
2. 1-krat na teden.
3. Manj kot 1-krat na teden.

TD_03 Kako pogosto izvajate vaje za izboljšanje ravnotežja in gibljivost?

1. 3-krat na teden ali več.
2. 1- do 2-krat na teden.
3. Manj kot 1-krat na teden.

TD_04 Na kakšen način se NAJPOGOSTEJE odpravljate v službo/po opravkih?

V službo/po opravkih se najpogosteje odpravljam z/s:

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Avtom. | 9. Peš. |
| 2. Avtobusom. | 10. Kombiniram motorizirane oblike prevoza z aktivnimi oblikami potovanja (hoja, vožnja s kolesom ...), pri čemer aktivne oblike potovanja trajajo MANJ kot 10 minut. |
| 3. Vlacom. | 11. Kombiniram motorizirane oblike prevoza z aktivnimi oblikami potovanja (hoja, vožnja s kolesom ...), pri čemer aktivne oblike potovanja trajajo 10 minut ali VEČ. |
| 4. Taksijem. | |
| 5. Električnim kolesom. | |
| 6. Navadnim kolesom. | |
| 7. Skirojem. | |
| 8. Rolerji. | |

TD_05 Koliko ur na dan povprečno presedite v službi, med sestanki in doma pred televizijo, računalnikom ali med branjem?

1. Več kot 6 ur na dan.
2. 3–6 ur na dan.
3. Manj kot 3 ure na dan.

TD_06 Kakšno delo v večini opravljate?

1. Sedeče delo.
2. Stoječe delo.
3. Lažje fizično delo/se gibljem.
4. Težko fizično delo (na primer pogosto dvigujem in nosim težka bremena).
5. Delo v prisilni drži.
6. Ponavljajoči se gibi.

b. Odnos do telesne dejavnosti**TD_07** Kakšen je vaš odnos do telesne dejavnosti?

- A. Trenutno nisem posebno telesno dejaven in tudi ne nameravam postati bolj v naslednjih 3 mesecih. Trenutno nimam dovolj časa.
- B. Trenutno nisem posebno telesno dejaven, vendar nameravam v naslednjih 3 mesecih svojo telesno dejavnost povečati.
- C. Količina moje telesne dejavnosti se spreminja: včasih sem telesno dejaven, včasih pa ne.
- D. Trenutno sem telesno dejaven večino dni v tednu, vendar to traja šele zadnje 3 mesece.
- E. Večino dni v tednu sem telesno dejaven in to traja že več kot 3 mesece.
- F. Pred letom dni sem bil telesno dejaven večino dni v tednu, v zadnjih nekaj mesecih pa se je moja telesna dejavnost zmanjšala.

TD_08 Kaj vse vas motivira oziroma vas je motiviralo za izvajanje športno-rekreativnih dejavnosti ali vsakodnevne telesne dejavnosti?

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Druženje. | 8. Obvladovanje stresa. |
| 2. Veselje. | 9. Krepitev zdravja zaradi bolezni. |
| 3. Ohranjanje zdravja. | 10. Optimizacija razpoložljivega časa (na primer pešačenje ali kolesarjenje na delo, po opravkih). |
| 4. Dobro počutje. | 11. Drugo _____. |
| 5. Zagotavljanje privlačnega izgleda. | |
| 6. Uravnavanje telesne mase. | |
| 7. Zgled drugim. | |

TD_09 Kaj vas ovira pri tem, da se ne giblujete toliko, kot bi si želeli? (možnih je več odgovorov)

1. Nimam dovolj časa.
2. Nimam družbe.
3. Nimam volje/motivacije/želje po gibanju.
4. Se ne počutim dobro med gibanjem.
5. Omejuje me zdravstveno stanje (na primer poškodba, bolezen).
6. Finančne ovire.
7. V mojem okolju ni ustreznih športno-rekreativnih programov.
8. V mojem okolju ni ustreznih športnih objektov ali ustrezne infrastrukture za izvajanje telesne dejavnosti (na primer ni športnih dvoran, telovadnic, športnih igrišč, kolesarskih poti).
9. Nimam primerne opreme za izvajanje želene športno-rekreativne dejavnosti.
10. Nič me ne ovira pri gibanju.
11. Menim, da se gibam dovolj.

TD_10 S kakšno telesno dejavnostjo ali športom bi se želeli ukvarjati?

TD_11 Opombe:

2. SREČANJE SKUPINE

ZAČETNO TESTIRANJE

Baterija testov 1



POMEN CELOVITE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ZDRAVJE

Funkcijska telesna pripravljenost je fiziološka sposobnost opravljanja vsakodnevnih opravil, varno in samostojno brez pretirane utrujenosti.

Za testiranje telesne pripravljenosti se uporabljata okvira dveh skupin testov:

- **AFT skupina testov** (angl. *ALPHA-FIT Test*): namenjena **odraslim, starim med 18 in 69 let**, ki želijo poglobljeno oceno njihove telesne pripravljenosti,
- **SFT skupina testov** (angl. *Senior Fitness Test*): namenjena **odraslim, starim 65 let in več**, ki želijo poglobljeno oceno njihove telesne pripravljenosti.

Redno in celovito ocenjevanje telesne pripravljenosti je pomembno zaradi:

- zgodnjega odkrivanja funkcijske manjzmožnosti (zmanjšane zmožnosti funkcioniranja),
- oblikovanja individualnega programa telesne dejavnosti,
- motivacije in postavljanja pravih ciljev.

Celovito testiranje telesne pripravljenosti s primernim sklopom testov (AFT ali SFT testiranje) priporočamo vsaj enkrat na leto. V primeru poškodb, bolezni in ostalih zdravstvenih težav tudi pogosteje.

2. SREČANJE SKUPINE

Delovni listi



TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ODRASLIH (18–69 LET)

Datum testiranja: _____

OBRAZEC ZA VPISOVANJE KONČNE OCENE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE (AFT)

AFT_T Skupna ocena telesne pripravljenosti: ALPHA-FIT TEST

PODATKI	IME TESTA	OCENA (obkrožite!)				
	ARTERIJSKI KRVNI TLAK IN SESTAVA TELESNA					
PZS_01	Krvni tlak v mirovanju	1	2	3	4	5
PZS_02	Obseg pasu	1	2	3	/	5
PZS_03	Indeks telesne mase	1	2	3	4	5
	MOTORIČNE SPOSOBNOSTI – ravnotežje in agilnost					
AFT_A	Test stoje na eni nogi	1	2	3	4	5
AFT_B	Tek v osmici	1	/	3	/	5
	MIŠIČNOSKELETNA PRIPRAVLJENOST – gibljivost					
AFT_C	Gibljivost ramenskega obroča in vratu	1	2	3	4	5
	MIŠIČNOSKELETNA PRIPRAVLJENOST – mišična jakost, moč in vzdržljivost					
AFT_D	Zmogljivost prijema	1	2	3	4	5
AFT_E	Skok v višino z mesta	1	2	3	4	5
AFT_F	Sklece z dotikom dlani	1	2	3	4	5
AFT_G	Upogib trupa	1	2	3	4	5
	AEROBNA ZMOGLJIVOST – vzdržljivost srca, ožilja in dihal					
AFT_H	6-minutni test hoje ali	1		2	3	
AFT_05b	Queens College test stopanja	1	2	3	4	5

TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH (65 LET IN VEČ)

Datum testiranja: _____

OBRAZEC ZA VPISOVANJE KONČNE OCENE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE (SFT)

SFT_T Skupna ocena telesne pripravljenosti: SENIOR FITNESS TEST

PODATKI	IME TESTA	OCENA (obkrožite!)				
	ARTERIJSKI KRVNI TLAK IN SESTAVA TELESNA					
PZS_01	Krvni tlak v mirovanju	1	2	3	4	5
PZS_02	Obseg pasu	1	2	3	/	5
PZS_03	Indeks telesne mase	1	2	3	4	5
	MOTORIČNE SPOSOBNOSTI – ravnotežje in agilnost					
SFT_A	Test stoje na eni nogi	1	2	3	4	5
SFT_F	Časovno merjeni vstani in pojdi (2,4 m) test	1	2	3		
	MIŠIČNOSKELETNA PRIPRAVLJENOST – gibljivost					
SFT_D	Doseg sede	1	2	3		
SFT_E	Dotik dlani za hrbtom	1	2	3		
	MIŠIČNOSKELETNA PRIPRAVLJENOST – mišična jakost, moč in vzdržljivost					
SFT_B	Vstajanje s stola	1	2	3		
SFT_C	Upogib komolca	1	2	3		
	AEROBNA ZMOGLJIVOST – vzdržljivost srca, ožilja in dihal					
SFT_G	6-minutni test hoje ali 2-minutni test stopanja na mestu	1	2	3		

3. SREČANJE SKUPINE

Telesna dejavnost za krepitev zdravja



ZA ZAČETEK NI NIKOLI PREPOZNO

150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden oziroma 30 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na dan večino dni v tednu se vam morda zdi ogromno v tem trenutku, še posebej, če ste bili do sedaj telesno nedejavni. Zato vam svetujemo, da začnete počasi.

Sledite načrtu, kako postati redno telesno dejaven v treh korakih.

1. KORAK: PREVENTIVNI PREGLED PRI IZBRANEM OSEBNEM ZDRAVNIKU

Če ste nedejavni oziroma dalj časa niste bili telesno dejavni, se naročite na preventivni pregled pri vašem izbranem osebnem zdravniku. Še posebej bodite pozorni, če ste kronični bolnik. Povejte izbranemu osebnemu zdravniku, da želite postati aktivni. Svetoval vam bo, kako postati telesno dejaven, ne da bi pri tem ogrozili vaše zdravje.

Če ste telesno dejavni, vendar ne redno oziroma dvomite v vaše sposobnosti, se obrnite na vam najbližji Center za krepitev zdravja (v vašem zdravstvenem domu). Vodja Centra za krepitev zdravja vam bo svetoval glede vaše vključitve na testiranje telesne pripravljenosti. Na samem testiranju boste dobili tudi več informacij o vaših zmogljivostih in omejitvah oziroma kam se lahko vključite, če želite postati redno telesno dejavni. Če ste preventivni pregled pri izbranem osebnem zdravniku in poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti že opravili, lahko 1. korak preskočite ter začnete z 2. korakom načrta.

2. KORAK: POIŠČITE DEJAVNOSTI, KI VAS VESELJO

Pomislite na dejavnosti, ki vas veselijo. Morda si že dlje časa želite preizkusiti kakšno posebno telesno vadbo? Odločite se in se še ta teden odpravite na vadbo. Lahko pa začnete s hojo. Začnite počasi in zmerno s takšno intenzivnostjo, da se še lahko pogovarjate.

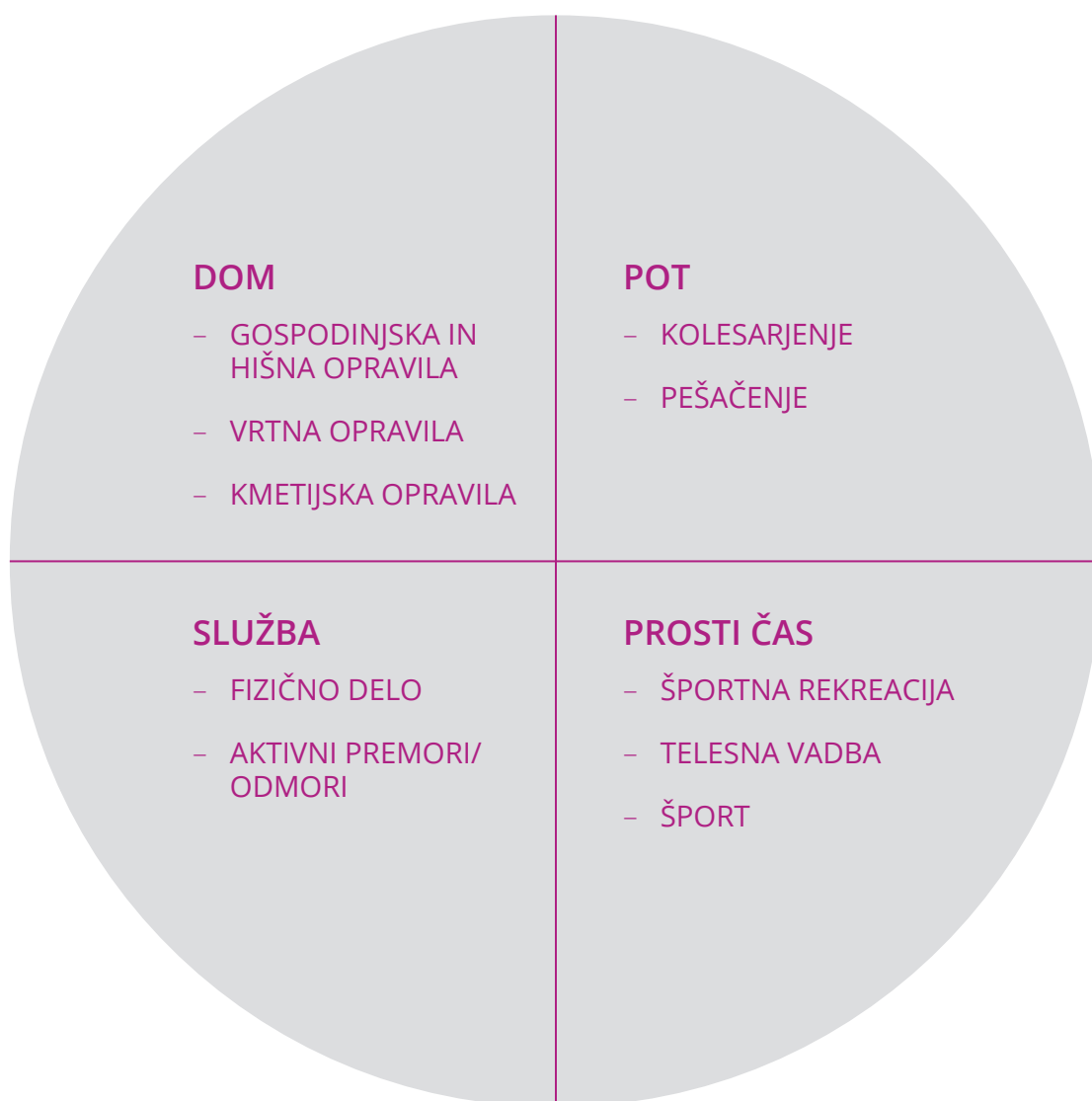
O možnostih za redno in zdravju prijazno vadbo se posvetujte z vodjo delavnice Gibam se.

3. KORAK: AKCIJA!

Za začetek si **izberite eno izmed možnosti**, v enem ali vsakem razdelku (doma, delovno mesto, na poti, prosti čas), ki vam jih ponujamo v vaji KROG TELESNE DEJAVNOSTI. Aktivnosti izberite tako, da boste skupaj telesno dejavni vsaj 30 minut na dan, vsaj 5-krat na teden.

Če se ne morete odločiti oziroma izbrati niti ene izmed možnosti, za nasvet povprašajte vodjo delavnice Gibam se.

KROG TELESNE DEJAVNOSTI



V pomoč so vam lahko naslednji primeri:

- A: Izvajal/-a bom 10 minut hitre hoje, 3-krat na dan na delovnem mestu in doma vsaj 5-krat na teden. Med vikendom bom poskusil/-a s hitro hojo v skupnem obsegu 30 minut.
- B: Počasi bom povečal/-a svojo telesno dejavnost iz 5 minut na 30 minut na dan. Pri tem bom pozoren/-a, da bom v enem kosu dejaven/-a vsaj 10 minut.
- C: svoj vsakdan bom vpeljal/-a nekaj vsakodnevnih aktivnosti, ki podpirajo aktiven življenjski slog, kot na primer: namesto z dvigalom bom šel/šla peš po stopnicah, do bližnjih opravkov (trgovina, pošta, banka ...) bom pešal/-a, pri vožnji z avtobusom bom izstopil/-a eno postajo prej in preostanek poti prepešal/-la ...

STE PRIPRAVLJENI NA ZAČETEK?

Bodite previdni, če imate:

- težave s srcem,
- visok krvni tlak,
- nepojasnjene bolečine v prsnem košu,
- vrtoglavico ali slabost,
- bolečine v kosteh ali sklepih, ki se pri telesni dejavnosti ali gibanju še povečujejo.

Če ste poleg naštetih težav še kronični bolnik ali vas skrbi, da bi zaradi povečane telesne dejavnosti ogrozili svoje zdravje, se o količini in ustreznosti vadbe posvetujte z vodjo delavnice Gibam se ali s svojim izbranim osebnim zdravnikom.

NAČRTOVANJE TELESNE DEJAVNOSTI

Vaše odločitve se boste lažje držali, če si **izberete dan**, s katerim boste začeli izvajati načrt za povečanje telesne dejavnosti. Da vam bo lažje izberite:

- katerikoli dan v naslednjem mesecu,
- izberite dan, ki za vas ni preveč stresen, tako boste lahko kontrolirali spremembo.

Vašega načrta se boste lažje držali, če si boste za telesno dejavnost vsak dan **rezervirali čas**. Načrtujte telesno dejavnost, tako kot načrtujete vsako drugo obveznost.

NAČRT

Sedaj je čas za pripravo načrta za spremembo gibalnih navad. Morda ste si ob prebiranju do sedaj predstavljenih vsebin načrt že izdelali. V tem primeru lahko preverite ali je načrt ustrezen, sicer pa vam lahko pomagamo pri njegovi izdelavi.

Eno izmed uporabnih orodij pri oblikovanju vašega lastnega načrta za telesno dejavnost je model **SMART** (slov. bister).

Kratika izhaja iz angleških besed, ki se vse nanašajo na cilj:

- **Specific** (jasno opredeljen),
- **Measurable** (merljiv),
- **Attainable** (dosegljiv),
- **Relevant** (pomemben),
- **Time-framed** (časovno umeščen).

Ko pripravljate načrt telesne dejavnosti **oblikujte tako kratkoročne kot dolgoročne cilje**.

3. SREČANJE SKUPINE

V pomoč vam je lahko primer:

Kratkoročni cilj	Dolgoročni cilj
Vsak dan bom redno telesno dejaven.	S telesno dejavnostjo si bom v enem letu znižal krvni tlak.

Če želite osvojiti cilj, morate zaupati vase in verjeti vašim sposobnostim!

SPREMLJANJE TELESNE DEJAVNOSTI

Pri analiziranju sedanjega stanja vam bo v pomoč **izpolnjevanje dnevnika telesne dejavnosti**. Za vsak dan posebej si napišite, katere aktivnosti ste izvedli. Napišite tudi, koliko časa ste jo/jih izvajali in kako intenzivno. Pisanje dnevnika vas bo motiviralo za vsakodnevno vadbo in vam bo pomagalo, da bolje spoznate sebe in svoje ovire za redno telesno dejavnost.

Dnevnik telesne dejavnosti **Moje gibanje** poiščite na koncu delovnega zvezka Gibam se (stran 135).

NAČRTOVANA TELESNA DEJAVNOST

Za doseganje zelenih učinkov na zdravje, ki jih prinaša redna telesna vadba, boste morali svojim **vsakodnevnim aktivnostim** (hoja, gospodinjska opravila ...) dodati še **strukturirano telesno vadbo** kot na primer aerobno vadbo, vaje za mišično moč, izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev.

Pomembno je, da se pred začetkom te vrste vadbe o primernosti vaj in ustrezni količini za vas, posvetujete z vodjo delavnice Gibam se.

Vedno poskrbite, da se pred telesno vadbo **dobro ogrejete**.

Za več informacij kako preprečiti poškodbo med vadbo si preberite napotke za varno vadbo.

Napotki za varno izvajanje telesne dejavnosti in vadbe

- Moški, starejši od 40 let, in ženske, starejše od 50 let, ki se že dolgo ali se še nikoli niso ukvarjali z načrtovano vadbo, naj se pred začetkom vadbe posvetujejo s svojim izbranim osebnim zdravnikom in pred začetkom vadbe izpolnijo ustrezen vprašalnik, ki bo ocenil njihovo zdravstveno pripravljenost za telesno dejavnost in vadbo.
- Pred pričetkom organizirane vadbe opravite testiranje telesne pripravljenosti (test za oceno kardiorespiratorne ali aerobne zmogljivosti (eden izmed treh testov hoje) ali testiranje celovite telesne pripravljenosti za odrasle ali starejše (z ustrezno baterijo testov).
- Če ste kronični bolnik, se pred začetkom redne vadbe o specifičnih omejitvah v povezavi s telesno dejavnostjo pogovorite s svojim izbranim osebnim zdravnikom.
- Napredovanje pri stopnjevanju telesne dejavnosti in vadbe naj bo postopno ter ustrezno vaši trenutni telesni pripravljenosti in počutju.

- Upoštevajte svoje osebne omejitve in izberite ustrezno vadbo, ki naj bo prilagojena vam osebno.
- Vadite le, ko se dobro počutite (ne ob povišani telesni temperaturi oziroma kakršni koli akutni bolezni ali preutrujenosti).
- Pomembno je prepoznavanje opozorilnih znakov pretirane vadbe, ki so naštet v nadaljevanju. Med vadbo bodite pozorni nanje.
- Vadbo prekinite, če čutite bolečino v sklepih, prsnem košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se vam pojavijo težave, kot so: vrtoglavica, slabost, motnje srčnega ritma, težko dihanje, izjemna izmučenost in utrujenost.
- Z vadbo, zlasti intenzivnejšo, počakajte 1,5 ure po večjih obrokih.
- Pred, med in po telesni vadbi poskrbite za ustrezno nadomeščanje izgubljene tekočine s pijačo, ki je brezalkoholna, negazirana in brez kofeina.
- Pri intenzivnejši in dlje časa trajajoči vadbi je potrebno tudi nadomeščanje izgubljenih elektrolitov z ustreznimi regeneracijskimi napitki.
- Za vadbo bodite ustrezno oblečeni in obuti, glede na izvajano športno dejavnost in vremenske pogoje. Oblečila naj bodo zračna in naj ne dražijo kože, medtem ko naj bo obutev udobna za stopala in varna za gležnje.

KAKO JE SESTAVLJENA VADBENA ENOTA

Vsako vadbeno enoto sestavljajo trije vadbeni elementi oziroma deli:

- OGREVANJE,
- GLAVNI DEL VADBE,
- OHLAJANJE.

Namen ogrevanja je pripraviti telo na kasnejšo, bolj intenzivno vadbo, z namenom preprečiti poškodbe in spodbuditi učinkovitejšo izvedbo gibanja med glavnim delom.

Ogrevanje je lahko **splošno**, pri čemer izvajajte enako telesno dejavnost kot v glavnem delu vadbe, le da jo izvajate nekoliko počasneje (na primer počasna hoja, tek, kolesarjenje ...).

Pri posebnih oblikah vadbe je ogrevanje tudi **specialno**. Namen specialnega ogrevanja je priprava točno določenih mišičnih skupin na vadbo (na primer ogrevanje pred vadbo za mišično moč spodnjih udov, pred treningom ravnotežja, pred specifičnim aerobnim treningom ...).

Pri specialnem ogrevanju se lahko uporabljajo posebne ogrevalne vaje (na primer dinamične vaje za raztezanje), s katerimi pospešimo pretok krvi skozi mišice in jih primerno ogrejemo.

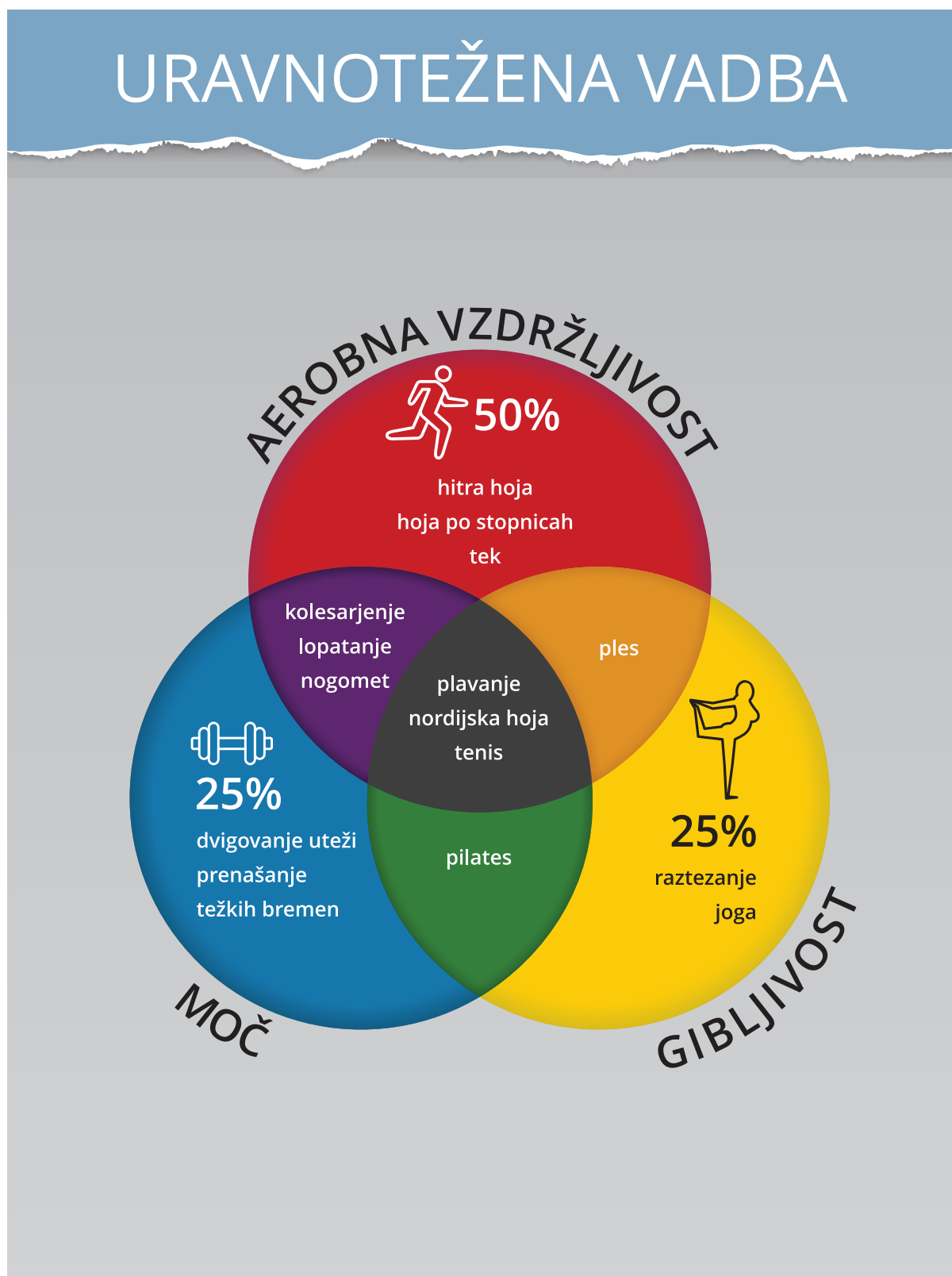
V **glavnem delu vadbe** izvajamo ciljne vaje glede na izbrano vrsto vadbe (aerobne vaje, vaje za gibljivost in koordinacijo, vaje za mišično moč, vaje za ravnotežje ...). V glavnem delu vadbe je intenzivnost izvajanja vaj najvišja, zaradi česar so mišice najbolj obremenjene, energijska poraba telesa pa največja.

Namen ohlajanja je pripraviti telo na prenehanje vadbe. V ta namen se lahko ponovno izvajajo enake aktivnosti kot v glavnem delu, le da jih izvajate nekoliko počasneje (na primer počasna hoja, tek, kolesarjenje ...). V fazi ohlajanja je priporočljivo izvajati **statične raztezne vaje**, ker preprečujejo nastanek togih in bolečih mišic (zaradi kopičenja zastalih presnovnih proizvodov v mišicah - znano kot »muskelfiber«).

URAVNOTEŽENA VADBA IN PIRAMIDA TELESNE DEJAVNOSTI

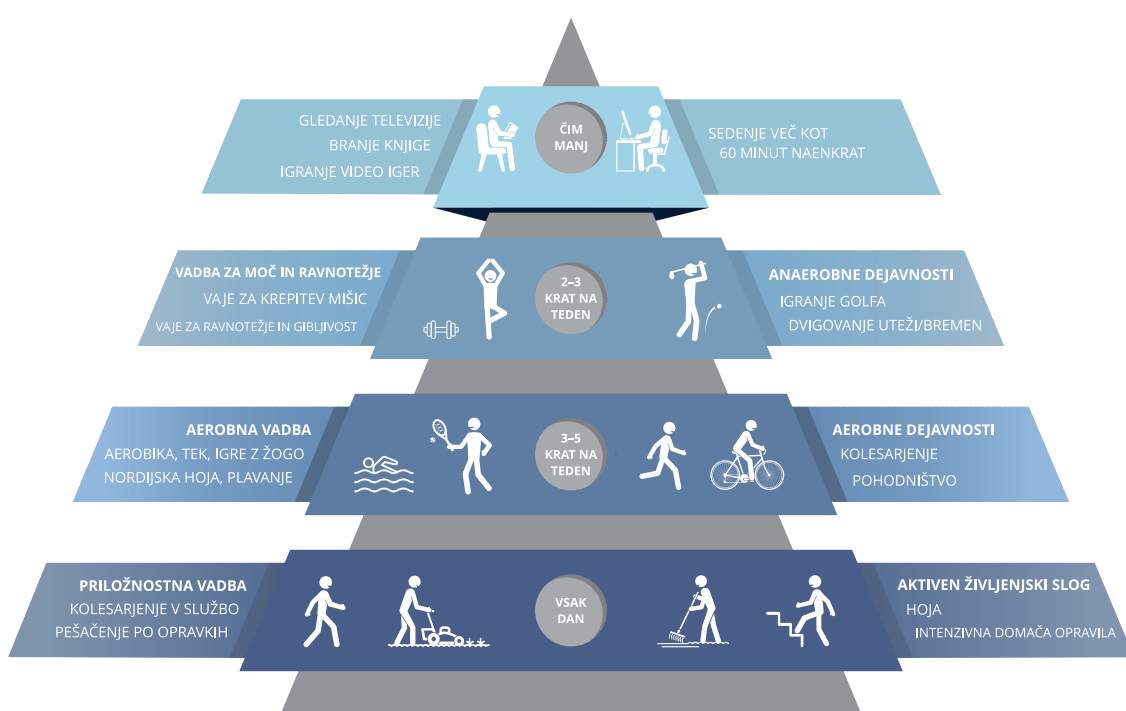
Uravnotežena vadba pomeni, da naj bi za varovanje in krepitev srca, ožilja in dihal ter mišično-skeletnega zdravja vsakdo izvajal **50 odstotkov vaj za aerobno vzdržljivost** (aerobna vadba), **25 odstotkov vaj za moč** (vadba za krepitev mišic) in **25 odstotkov vaj za ravnotežje in gibljivost**.

Spodnja slika grafično prikazuje **uravnoteženo vadbo**.



V pomoč pri načrtovanju uravnotežene vadbe naj vam bo tudi **piramida telesne dejavnosti**.

PIRAMIDA TELESNE DEJAVNOSTI



MET = metabolična enota porabe kisika v mirovanju

1 MET = 3,5 ml/O₂/kg/min = 4-7 kcal/min

Razlaga piramide telesne dejavnosti:

Priporočamo, da ste za vzdrževanje vašega zdravja **zmerno intenzivno telesno dejavni vsaj pol ure na dan, 5-krat na teden**. Za vzdrževanje zdravja se priporoča 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti (ZITD) na teden. **Zmerno intenzivna telesna dejavnost pomeni obremenitve z intenzivnostjo od 3 do 6 MET-ov** (metabolična enota porabe kisika v mirovanju), kar pomeni na primer *hitro hojo, kolesarjenje po ravnem terenu s hitrostjo do 16 km/h, zmerno hitro prsno plavanje, košenje trave s kosilnico ali bolj intenzivno čiščenje stanovanja*.

Enak učinek dosežete tudi z **visoko intenzivno vadbo, 25 minut na dan vsaj 3-krat na teden**. Za vzdrževanje zdravja se priporoča 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti (VITD) na teden ali ustrezna kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti (ZITD in VITD). Pri slednjem upoštevajte dejstvo, da je 1 minuta VITD enakovredna 2 minutam ZITD. **Visoko intenzivna telesna dejavnost pomeni obremenitve z intenzivnostjo več kot 6 MET-ov**, kar pomeni na primer *igranje nogometa, košarke ali tenisa, tek ali hojo po hribovitem terenu, živahno vadbo na aerobnih napravah v fitnesu, kolesarjenje po ravnem terenu s hitrostjo več kot 16 km/h, kolesarjenje po hribovitem terenu ali plavanje s prosto tehniko (kravl)*.

Polurni odmerek zmerno intenzivne vadbe prinaša vrsto koristnih učinkov za vaše zdravje, vendar je premajhen, da bi preprečil nezdravo pridobivanje telesne mase ali prinesel zdravilne učinke za vašo kronično bolezen.

Zato se za izboljšanje zdravja priporoča večja količina telesne dejavnosti. Za izboljšanje zdravja se priporoča vsaj 300 minut ZITD na teden ali 150 minut VITD na teden oziroma ustrezna kombinacija obeh intenzivnosti. To pomeni, da ste **zmerno intenzivno telesno dejavni vsaj eno uro na dan, večino dni v tednu, ali visoko intenzivno telesno dejavni vsaj 50 minut 3-krat na teden**.

Poleg aerobne vadbe je pomembno, da vsaj **2- do 3-krat na teden izvajate vaje za krepitev mišic in izboljšanje gibljivosti**, z namenom ohranjanja mišične mase in primerne prožnosti mišic..

Če ste starejši od 65 let, v svojo redno vadbo vključite še vadbo za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev vsaj 3-krat na teden.

Intenzivna aerobna vadba je primerna za zdrave osebe, ki si želijo izboljšati svojo telesno zmogljivost, ali za trenirane osebe, ki jo želijo vzdrževati.

VAJE MIMOGREDE

Vaje mimogrede imenujemo **preproste oblike telesnih dejavnosti in preproste sklope telesnih vaj**, ki ji lahko **izvajamo vsak dan in ob različnih priložnostih** (doma, na poti, v službi in prostem času).

Na primer pešačenje in kolesarjenje v transportne namene, bolj intenzivno opravljanje gospodinskih/hišnih in vrtnih opravil, korakanje na mestu, počepanje, usedanje in vstajanje s stola, preproste dihalne, raztezne, aerobne vaje ali vaje za razgibavanje in krepitev mišic, za katere ne potrebujemo posebne opreme in pripomočkov.

Za pozitiven učinek na zdravje, jih je potrebno izvajati v sklopih po **vsaj 10 minut skupaj** in ob **vzdrževanju fiziološke telesne drže** (vključno z aktivacijo osnovnih oziroma globokih stabilizatorjev trupa) ter ob **upoštevanju pravilnega vzorca dihanja**.

Med vaje mimogrede štejemo tudi:

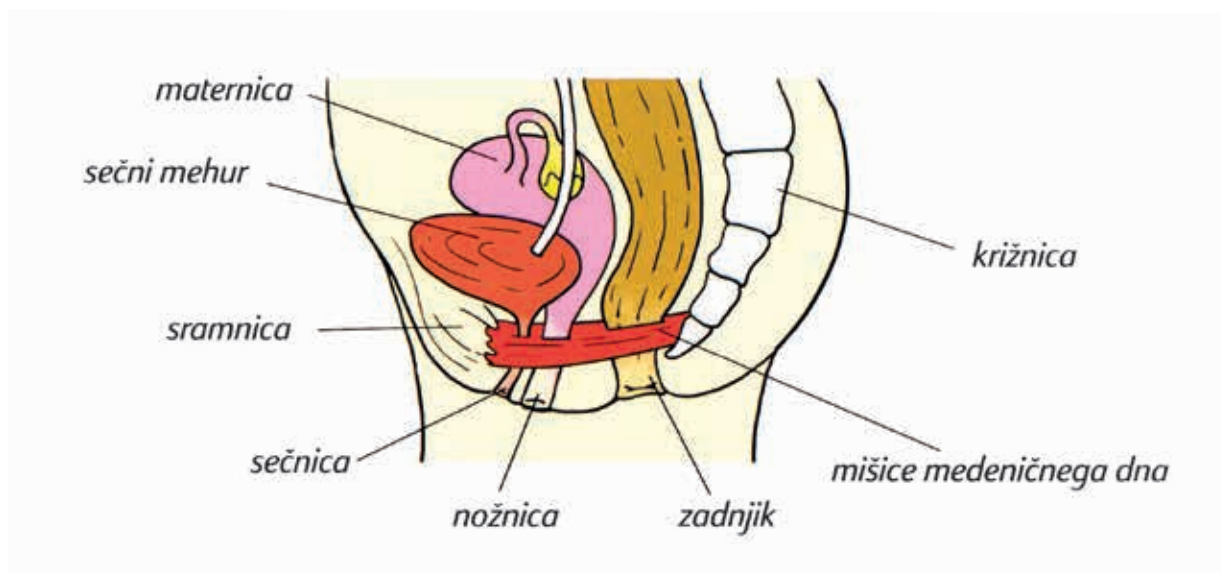
- izvedbo **vsaj 10.000 korakov na dan**, ki jih najlažje izmerimo s pomočjo pedomera (merilca korakov, ki je danes vgrajen že skoraj v vsako uro ali zapestnico za spremljanje aktivnega življenjskega sloga);
- izvedbo **aktivnih odmorov** (premorov) **na delovnem mestu ali doma** (na primer **prekinemo sedenje** med sestankom, delom za računalnikom, branjem, telefoniranjem, gledanjem televizije, in ga **nadomestimo s preprostimi vložki gibanja**).

ZAKAJ SO POMEMBNE MIŠICE MEDENIČNEGA DNA?

Mišice medeničnega dna so pomembne za **dobro delovanje sečnega mehurja in črevesja**. Te mišice pomagajo pri zadrževanju urina, blata in vetrov. Po drugi strani zagotavljajo podporo danki med iztrebljanjem blata in **prispevajo k stabilnosti hrbtenice in medeničnega obroča**. Poleg tega vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov. Mišice medeničnega dna so **pomembne tudi za spolno doživljanje** tako ženske kot njenega partnerja. Pri moškem močne mišice medeničnega dna pomagajo pri doseganju erekcije in preprečujejo prezgodnjo ejakulacijo.

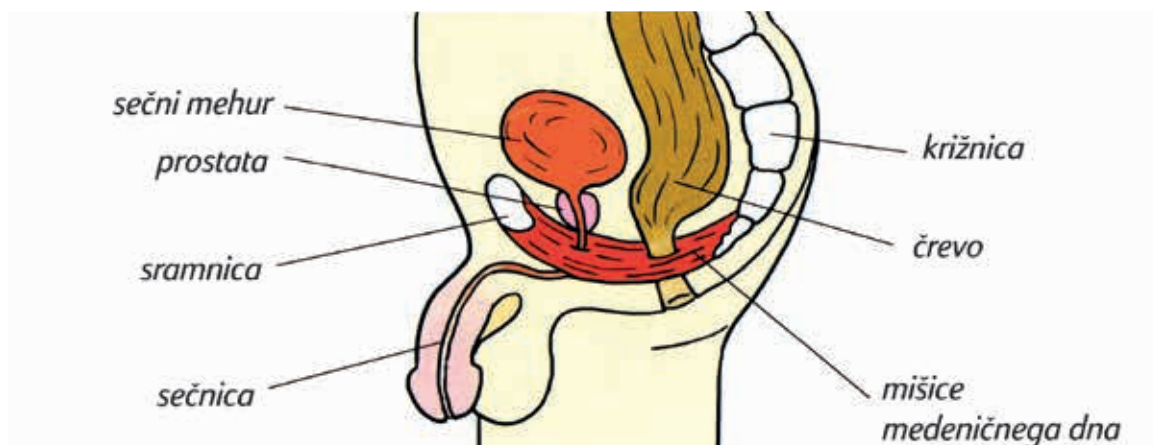
Kje so mišice medeničnega dna?

Mišice medeničnega dna ležijo na dnu medenice, zapirajo medenični izhod in potekajo od sramnice spredaj do trtice zadaj in navzven do sedničnih kosti (kosti, na katerih sedimo). Poleg tega imamo še mišico, ki poteka okoli zadnjika (zapiralka zadnjika), ki je pomembna za zadrževanje blata (slika 1). Moški imajo še dve zapiralki sečnice, ena je pod sečnim mehurjem, druga pa tik pod prostato (slika 2).



Anatomija pri ženski.

(Vir: Ščepanović D, Žgur L. Vaje za mišice medeničnega dna. Trzin: Simps'S d.o.o.).



Anatomija pri moškem.

(Vir: Ščepanović D, Žgur L. Vaje za mišice medeničnega dna. Trzin: Simps'S d.o.o.).

Kdaj pride do nepravilnega delovanja mišic medeničnega dna?

Ženske

Pri ženskah je pogosto nepravilno delovanje medeničnega dna povezano z nosečnostjo, porodom, menopavzo in ginekološkimi operacijami.

Moški

Pri moških lahko na mišice medeničnega dna in na občutljive živce, ki te mišice oživčujejo, vpliva operacija prostate - prostatektomija ali TURP (transuretralna resekcija prostate).

Ženske in moški

- Slaba telesna pripravljenost zaradi pomanjkanja redne telesne dejavnosti ali prekomerna telesna masa lahko povzročita šibkost mišic medeničnega dna ali čezmerno obremenitev na medenično dno.
- Kronično zaprtje, dvigovanje težkih bremen ali kronično kašljanje lahko raztegujejo mišice medeničnega dna, podporno tkivo in živce, ki te mišice oživčujejo.
- Nekatera nevrolška obolenja, na primer multipla skleroza ali možganska kap, lahko poškodujejo živce, ki oživčujejo mišice medeničnega dna.
- Poškodba presredka zaradi neposrednega udarca ali dolgotrajnega pritiska neposreden udarec ali dolgotrajen pritisk, na primer pri dolgotrajnem kolesarjenju, lahko poškodujejo živce, ki oživčujejo mišice medeničnega dna.

3. SREČANJE SKUPINE

Delovni listi



MOJ OSEBNI NAČRT TELESNE DEJAVNOSTI

(ime in priimek)

sem se odločil/-a, da bom **spremenil/-a svoje gibalne navade**. Začel/-a bom postopno in za začetek izbral/-a **dve do tri spremembe**.

ODLOČITEV (Navedite datum pričetka konkretne spremembe, ki jo nameravate uvesti.)	DATUM
POVEČANJE KOLIČINE TELESNE DEJAVNOSTI NA TEDEN.	
POVEČANJE KOLIČINE VSAKODNEVNE TELESNE DEJAVNOSTI.	
POVEČANJE INTENZIVNOSTI TELESNE DEJAVNOSTI.	
UVEDBA PEŠAČENJA V SVOJ VSAKDAN.	
NADOMESTITEV DELA ČASA SEDENJA Z GIBANJEM.	
NADOMESTITEV VOŽENJ Z AVTOM Z VOŽNJI S KOLESOM.	
IZKORIŠČANJE VSAKE PRILOŽNOSTI ZA HOJO PO STOPNICAH.	
DOSLEDNO IZVAJANJE MAVRIČNEGA PROGRAMA HOJE.	
REDNO IZVAJANJE NAUČENIH IN IZBRANIH VAJ V DELAVNICI.	
REDNO IZVAJANJE DRUGE TELESNE VADBE ALI REKREACIJE.	
REDNO TESTIRANJE SVOJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI.	

O svoji odločitvi bom obvestil/-a (izberite eno osebo):

- Partnerja/
partnerko: _____
- Prijatelja/
prijateljico: _____
- Sodelavca/
sodelavko: _____
- Starše: _____
- Družinskega
člana(e): _____
- Osebnega
zdravnika: _____

V spodnjo tabelo napišite, **KAKO BOSTE DOSEGALI ZASTAVLJENE SPREMEMBE V GIBALNIH NAVADAH V RAZLIČNIH OKOLJIH** oziroma **ob različnih priložnostih**.

DOMA

NA POTI

NA DELOVNEM MESTU

V PROSTEM ČASU

Podpis vodje delavnice:

Podpis udeleženca/-ke delavnice:

Datum:

Datum:

URINSKA INKONTINENCA

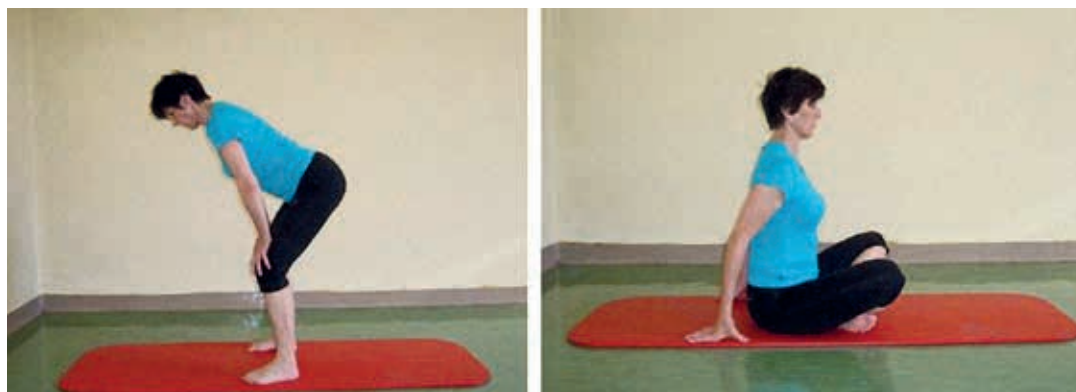
Pripravila: viš. pred. mag Darija Ščepanović

Vrste urinske inkontinence s simptomi:

- **stresna urinska inkontinenca** (nehoteno uhajanje urina med aktivnostmi, kot so kašljanje, smejanje, kihanje ali med telesno dejavnostjo);
- **urgenca** (nenadna močna potreba po uriniranju z malo ali nič možnosti, da bi uriniranje odložili);
- **urgentna urinska inkontinenca** (nenadna močna potreba po uriniranju, ki ji sledi uhajanje urina na primer na poti do stranišča).

Vadba mišic medeničnega dna:

Mišice medeničnega dna stisnite in dvignite kar se da močno in stisk zadržite 6 do 8 sekund (če lahko). Nato sprostite mišice in počivajte nekaj sekund.



Stisk mišic ponovite tolikokrat, kolikor ste sposobni, **največ 8- do 12-krat**.

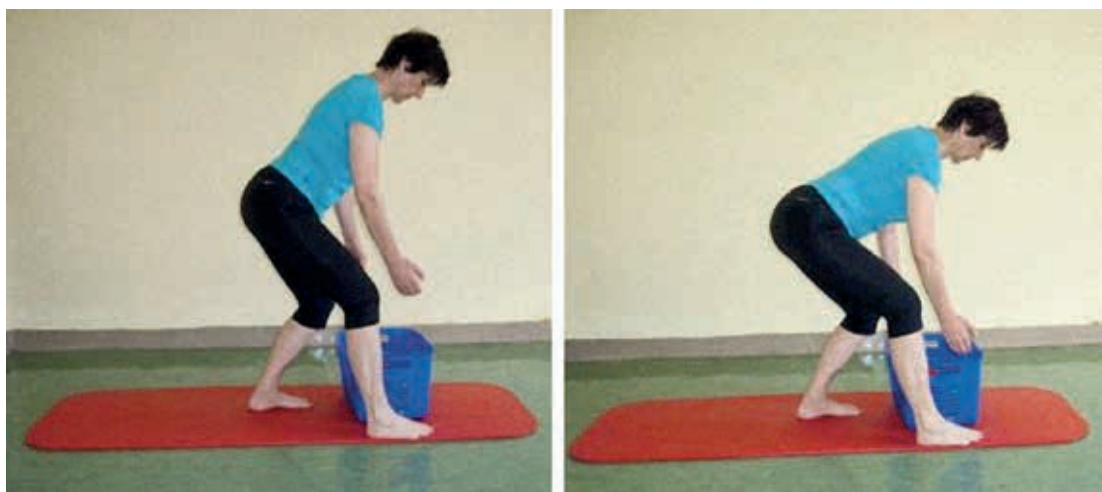
Čez nekaj časa je potrebno **intenzivnost vadbe povečati**. Prvih 5 ponovitev stiskov naredite tako kot prej, **zadnjih pet ponovitev** pa na način, da **medtem ko stisk zadržujete, dodate še 3 do 4 maksimalne stiske z višjo hitrostjo**.

Ob stisku mišic medeničnega dna **ne zadržujte dihanja**. Ob stisku lahko začutite, da so se nekoliko napele mišice na spodnjem delu trebuha, kar je povsem normalno. Da bi pridobili moč in vzdržljivost mišic medeničnega dna, morate **vaje izvajati 3- do 5-krat na dan, vsak dan**, pol leta. Da bi ohranili in vzdrževali pridobljeno zmogljivost, pa je potrebno izvajati vaje **vse življenje**.

Vadbo mišic medeničnega dna je priporočljivo izvajati v različnih položajih.



Funkcijska vadba mišic medeničnega dna



Učenje tako imenovanega »the knack« pred pobiranjem predmeta oziroma bremena.

Angleški izraz **»the knack«** pravzaprav pomeni zavestno hoteno kontrakcijo (krčenje) mišic medeničnega dna tik pred konkretno aktivnostjo, ki običajno povzroča uhajanje urina.

Sprememba življenjskega sloga za izboljšanje funkcije mišic medeničnega dna

- Uživanje zadostnih količin tekočine (2 litra oziroma nekoliko več v vročem vremenu ali ob telesni dejavnosti).
- Omejitev pitja kave, pravega čaja ter pijač, ki vsebujejo kofein (coca-cola), gaziranih in alkoholnih pijač.
- Izogibanje hrani in pijači, ki lahko draži sečni mehur: paradižnik in prehrambni izdelki na osnovi paradižnika, začinjena hrana, citrusi in pijača iz citrusov, čokolada ter pijače in živila, ki vsebujejo umetna sladila.
- Ob prisotnosti nokturije (nočnega močenja postelje) izogibanje pitju večjih količin tekočine tik pred spanjem.
- Skrb za redno prebavo (redno in mehko iztrebljanje).
- Med uriniranjem ali odvajanjem blata je potrebno biti sproščen in se izogibati čezmernemu napenjanju. Ženske naj ne čepijo nad straniščno školjko, ampak naj se nanjo usedejo.
- Vzdrževanje primerne telesne mase.

Vadba sečnega mehurja

Postopoma se podaljšujte čas med enim in drugim uriniranjem. Če ste morali na stranišče vsako uro, poskusite podaljšati ta čas na uro in 15 minut. Ko vam zadrževanje urina za dodatnih 15 minut ne bo več povzročalo težav, podaljšajte čas še za dodatnih 15 minut. S tem vadite sečni mehur, da bo sposoben zadržati večjo količino urina.

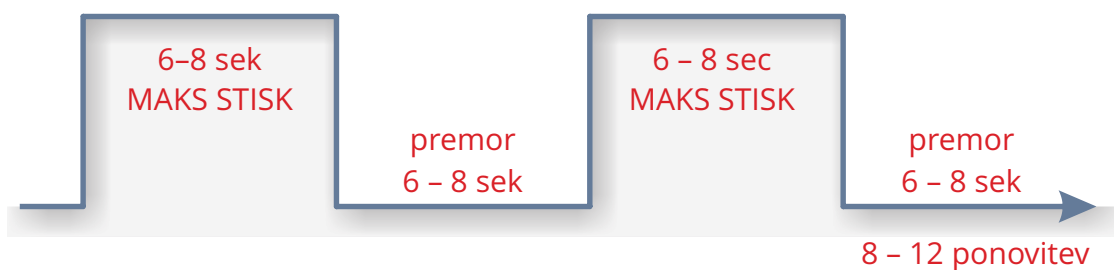
Pri vadbi sečnega mehurja za nadzor nuje uporabljajte **metode za nadzor nuje**: stoja na prstih, sedenje na stolu s celo površino stegen, močne kontrakcije (krčenja) mišic medeničnega dna, pritisk na presredek, odvrčanje pozornosti.

VADBA MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

PROGRAM VADBE

A Stisnite in dvignite navzgor MMD kolikor močno lahko (kot, da poskušate zaustaviti curek urina in uhajanje vetrov) in zadržite stisk kolikor dolgo lahko. Cilj naj vam bo, da stisk zadržite 6 do 8 sekund. Po vsakem stisku mišice sprostite in počivajte 6 do 8 sekund.

B Stisk mišic ponovite tolikokrat, kolikor ste sposobni, največ 8 do 12-krat.



C Čez nekaj časa je treba intenzivnost vadbe povečati. Prvih 5 ponovitev naredite tako kot prikazuje vaja B, pri zadnjih 5 pa, med tem ko stisk zadržujete, dodate še 3-4 kratke in hitre maksimalne stiske z višjo hitrostjo.



3 – 5 x
DNEVNO

7 DNI
V TEDNU

DOŽIVLJENJSKO

4. SREČANJE SKUPINE

Vaje za ravnotežje in koordinacijo



VADBA ZA IZBOLJŠANJE RAVNOTEŽJA

Ravnotežje je sposobnost telesa, da v mirovanju (**statično ravnotežje**) ali med gibanjem (**dinamično ravnotežje**) vzdrži telo v ravnovesju in stabilno.

Ravnotežje je največje, kadar telo vzdrži svoj center gravitacije (popek) nad bazo opore (stopala).

Ravnotežje je pogoj za učinkovit in ustrezen nadzor drže in ena izmed osnov za zagotavljanje normalne in varne hoje. V starosti je najpomembnejši kazalec tveganja slučajnih padcev.

VADBA ZA IZBOLJŠANJE KOORDINACIJE

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja zapletenih gibalnih nalog. Kaže se kot sposobnost obvladovanja lastnega telesa pri učenju, utrjevanju in nadgradnji gibanja. Koordinacija je pomembna za usklajeno in ciljano gibanje vseh segmentov telesa.

Vadba za izboljšanje koordinacije je sestavljena iz vaj, ki vključujejo sestavljena gibanja, ki zahtevajo usklajeno delovanje zgornjih in spodnjih okončin, z gibanji v potovanju in pri vezavi gibanj v krajše koreografije.

K vadbi za **izboljšanje koordinacije** prištevamo na primer ples, vodeno skupinsko vadbo, funkcionalno vadbo za izboljšanje dnevnih aktivnosti (na primer fina motorika roke, koordinacija roka-noga ...).

Če ste starejši od 65 let, je za vaše zdravje priporočljivo, da v redno telesno dejavnost **2- do 3-krat na teden** vključite tudi **vaje za povečanje mišične moči in gibljivost** ter **3-krat na teden vaje za ravnotežje in koordinacijo**. Te sklope vadbe skupaj poimenujemo tudi **VADBA ZA PREPREČEVANJE PADCEV**.

4. SREČANJE SKUPINE

Delovni listi



OSEBNI NAČRT TELESNE VADBE

Na četrtem srečanju delavnice si **izberite vsaj 2 vaji za ravnotežje in koordinacijo**, ki sta vam **všeč** in za kateri menite, da sta za vaše zdravje **koristni** (morda celo nujni). **S svojimi besedami ju zapišite** v Osebni načrt telesne vadbe, ki vam bo v pomoč pri oblikovanju in izvajanju vaše osebne vadbe.

VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN KOORDINACIJO

- **IME VAJ/-E:**

- **POGOSTOST** (kolikokrat na teden/na dan; število ponovitev ene vaje/čas zadrževanja položaja):

- **TRAJANJE** (v minutah za vse vaje skupaj):

- **TIP/VRSTA** (način izvajanja vaje; statično/dinamično ravnotežje; z odprtimi očmi/miže; pripomočki: ravnotežne deske, blazine ...):

- **OPOMBE** (omejitve; ostala priporočila):

- **PROSTOR ZA SKICE VAJ:**

5. SREČANJE SKUPINE

Aerobna vadba



AEROBNA VADBA - VADBA ZA VZDRŽLJIVOST SRCA, OŽILJA IN DIHAL

Vzdržljivost sodi med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema. Na razvoj vzdržljivosti srčno-žilnega in dihalnega sistema vplivamo v največji meri z aerobno vadbo.

Aerobna vadba izboljšuje delovanje srca, ožilja in dihal, zmanjšuje tveganje za nastanek raznih obolenj srca in ožilja (ateroskleroza, visok krvni tlak, holesterol) ter povečuje aerobno sposobnost posameznika.

Aerobna sposobnost je kazalnik učinkovitosti srčno-žilnega in dihalnega sistema v sposobnosti prenosa kisika in hranljivih snovi do aktivnih mišic, odstranjevanja stranskih produktov vadbe in učinkovitosti mišičnih celic v porabi kisika.

Aerobne vaje so ponavljajoče, ritmične in dinamične vaje velikih mišičnih skupin, ki vplivajo na povečanje vzdržljivosti srca, ožilja in dihal (na primer hitra hoja, tek, kolesarjenje).

Za vaše zdravje je v redno telesno dejavnost priporočljivo vključiti vsakodnevno aerobno vadbo.

Priporoča se:

- **zmerno intenzivna telesna dejavnost (ZITD)** v skupnem trajanju **vsaj 150 minut na teden** (na primer 5 dni na teden vsaj 30 minut na dan, opravljenih v enem kosu ali razdeljenih na enote, dolge vsaj 10 minut) ali
- **visoko intenzivna telesna dejavnost (VITD)** v skupnem trajanju **vsaj 75 minut na teden** (na primer 3 dni v tednu po 25 minut na dan) in/ali
- poljubna kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

1 min VITD = 2 min ZITD

Posamezna **aerobna telesna dejavnost naj ne bo krajša od 10 minut skupaj.**

MERJENJE FREKVENCE SRČNEGA UTRIPA

Med vadbo lahko **frekvenco srčnega utripa izmerimo na različne načine.**

1. Najbolj **enostavna metoda** za merjenje srčnega utripa je, da s sredincem in kazalcem ene roke otipamo srčni utrip na notranji strani zapestja ali na vratni žili. V času šestih sekund (6 s) preštejemo število udarcev in dobljeno število pomnožimo z deset (10).



Število utripov srca v 6 s × 10 = frekvenca srčnega utripa/minuto

Frekvence srčnega utripa ne merimo s palcem, ker ima svoj lasten utrip in nas lahko zavede pri dobljenem rezultatu. Pritisk na arterijo (žilo) ne sme biti premočan, saj lahko to ustavi prekrvitev, upočasni frekvenco srčnega utripa in povzroči vrtoglavico ali omedlevico.

Frekvenco srčnega utripa merimo vsaj enkrat med ali po aerobnem delu, da preverimo, ali smo aerobni del izvedli znotraj zelenega ciljnega območja frekvence srčnega utripa. To je še posebno priporočljivo na začetku vadbenega obdobja, dokler ne pridobimo občutka o tem, na kakšni stopnji intenzivnosti vadimo.

Povprečne vrednosti srčnega utripa znotraj ciljnih območij so za posamezne starostne skupine izračunane v spodnji preglednici.

STAROST (leta)	NAJVEČJI SRČNI UTRIP (FSU _{max}) (udarci na minuto)	CILJNO OBMOČJE SRČNEGA UTRIPA ZA URAVNAVANJE TELESNE MASE (60–70 % FSU _{max})	CILJNO OBMOČJE SRČNEGA UTRIPA Z NAJVEČJIM UČINKOM NA SRČNO-ŽILNI SISTEM (70–80 % FSU _{max})
20	200	120–140	140–160
25	195	117–136	136–156
30	190	114–133	133–152
35	185	111–129	129–148
40	180	108–126	126–144
45	175	105–122	122–140
50	170	102–119	119–136
55	165	99–115	115–132
60	160	96–112	112–128
65	155	93–108	108–124
70	150	90–105	105–120

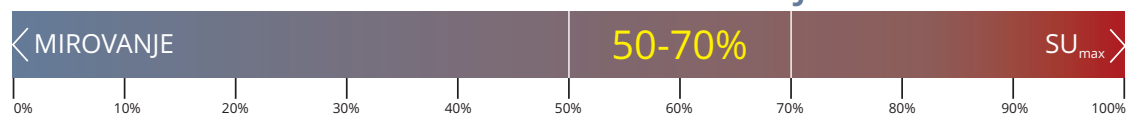
Preglednica 1: Povprečne vrednosti srčnega utripa znotraj ciljnih območij.



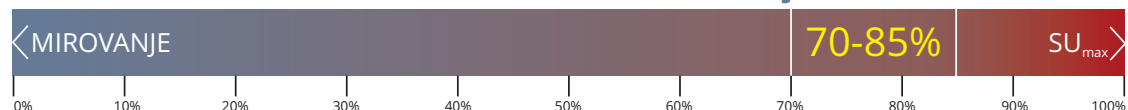
RAČUNANJE CILJNEGA OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

$220 - \text{LETA} = \text{maksimalni srčni utrip (SU}_{\text{MAX}})$

ZMerno INTENZIVNA TELESNA DEJAVNOST



VISOKO INTENZIVNA TELESNA DEJAVNOST



PRIMER:

$220 - 67 \text{ let} = 153 \text{ SU/min}$

$50\% \text{ SU}_{\text{max}} = 76 \text{ SU/min}$

$70\% \text{ SU}_{\text{max}} = 107 \text{ SU/min}$

$85\% \text{ SU}_{\text{max}} = 130 \text{ SU/min}$

76-107 SU/min... ciljno območje za zmerno intenzivno TD

107-130 SU/min... ciljno območje za visoko intenzivno TD

Če želimo natančneje ugotoviti svoj ciljni srčni utrip pri želeni intenzivnosti vadbe, uporabimo **Karvonenovo formulo**. Od največje frekvence srčnega utripa (FSU_{max}) odštejemo frekvenco srčnega utripa v mirovanju (FSU_{mir}), dobljeno vrednost pomnožimo z odstotkom želene intenzivnosti vadbe in ji prištejemo frekvenco srčnega utripa v mirovanju po enačbi:

$$\text{FSU} = (\text{FSU}_{\text{max}} - \text{FSU}_{\text{mir}}) \times \% \text{ INT} + \text{FSU}_{\text{mir}}$$

FSU_{mir} izmerimo zjutraj pred vstajanjem iz postelje, tako da preštejemo število utripov srca v eni minuti. FSU_{max} izračunamo, tako da od števila 220 odštejemo leta starosti.

Vsak posameznik je drugačen in zato morate sami poskrbeti, da vadite znotraj svojega ciljnega območja srčnega utripa. Če je med vadbo dosežena frekvenca srčnega utripa, ki je višja od ciljne, je potrebno v gibanje vložiti manj energije, zmanjšati delo zgornjih in spodnjih okončin ali zmanjšati intenzivnost (napor), da se frekvenca zniža in doseže želeno vrednost. Če je frekvenca srčnega utripa nižja od ciljne, je priporočljivo povečati hitrost gibanja, odločneje izvajati gibe z okončinami (rokami in nogami) ali povečati napor z uporabo vadbenih pripomočkov.

2. Najbolj natančno (objektivno) določanje frekvence srčnega utripa in ciljnega območja vadbe je mogoče **z uporabo merilnikov srčnega utripa**.

Za pravilno uporabo merilnika, ki ga uporabljate med vadbo na delavnici Gibam se in za namestitev pasu z elektrodami oziroma senzorja na zapestju, upoštevajte navodila vodje delavnice. Le tako bo izmerjena vrednost srčnega utripa natančna.

3. Ocenjevanje počutja in napora

Intenzivnost vadbe lahko ocenimo in spremljamo tudi z ocenjevanjem počutja in napora vadečih. Izmed subjektivnih načinov ocenjevanja intenzivnosti vadbe je najbolj znana **Borgova lestvica** (Rating of Perceived Exertion – RPE).

Švedski psiholog Borg je na osnovi meritev in počutja, ki so ga udeleženci izrazili med vadbo, izdelal sledečo preglednico:

KAKO SE POČUTIM MED VADBO	OCENA FREKVENCE SRČNEGA UTRIPA	OCENA % FSUmax
brez napora	6	
zelo zelo lahko	7	
zelo lahko	9	
še lahko	11	60 % FSUmax
že težko	13	70 % FSUmax
težko	15	80 % FSUmax
zelo težko	17	
zelo zelo težko	19	
največji napor	20	

Preglednica 2: Borgova lestvica – ocena frekvence srčnega utripa.

Metoda je lahka za uporabo, a ne najbolj natančna. Ocenite svoje počutje in napor med vadbo ter številčno oceno frekvence srčnega utripa pomnožite z deset, da dobite približno vrednost dejanske frekvence srčnega utripa med vadbo.

Številčna ocena frekvence srčnega utripa (tabela) × 10 = srčni utrip/min

4. Zunanji znaki

O intenzivnosti obremenitve lahko **sklepamo tudi po nekaterih zunanjih znakih**: barva kože (na primer pretirana rdečica), pretirano znojenje, izgubljanje pozornosti, slabša koordinacija gibov, težko dihanje, pomanjkanje zraka, bolečina, slabost, vrto-
glavica, motnje srčnega ritma ...

Zaznavanje napora se pri posameznikih razlikuje. Upoštevati moramo, da slabo telesno pripravljeni ljudje veliko prej dosežejo povišan srčni utrip in so tudi veliko prej utrujeni. Za realno oceno lastnega napora je potrebnih kar nekaj izkušenj. Ta metoda nas **spodbuja k občutenju telesa** med vadbo in **ozaveščanju počutja**.

OPAZUJTE SVOJE TELO

Najboljši pokazatelj tega, kako intenzivno vadite, je vaš srčni utrip - višji kot je, bolj intenzivno vadite. Prav tako je koristno, če za ocenjevanje napora upoštevate tudi druge telesne znake, ki se pokažejo ob določeni intenzivnosti med telesno dejavnostjo. Z njimi se lahko prepričate, da je intenzivnost vaše telesne dejavnosti dovolj velika, da vam prinaša koristi za zdravje, obenem pa ga ne ogroža.

Prepričajte se, da:

- vaše srce bije hitreje kot sicer, vendar ne »divja«;
- je vaše dihanje globlje in hitrejše kot sicer, vendar ni nenadzorovano;
- vam je toplo, rahlo se potite;
- čutite, da bi dejavnost zlahka, ne da bi se ustavili, nadaljevali še 15–20 minut.

5. SREČANJE SKUPINE

Delovni listi



OSEBNI NAČRT TELESNE VADBE

Na petem srečanju delavnice si **izberite vsaj 2 vaji za vzdržljivost srca, ožilja in dihal**, ki sta vam **všeč** in za kateri menite, da sta za vaše zdravje **koristni** (morda celo nujni). **S svojimi besedami ju zapišite** v Osebni načrt telesne vadbe, ki vam bo v pomoč pri oblikovanju in izvajanju vaše osebne vadbe.

AEROBNA VADBA - VADBA ZA VZDRŽLJIVOST SRCA, OŽILJA IN DIHAL

- **TIP/VRSTA** (hoja, nordijska hoja, tek, ples, kolesarjenje, plavanje, tenis, druge igre z žogo, aerobika, tek na smučeh ...):

- **POGOSTOST** (kolikokrat na teden/na dan):

- **INTENZIVNOST** (nizko/zmerno/visoko intenzivna):

- **TRAJANJE** (v minutah naenkrat):

- **OPOMBE** (omejitve; specifična priporočila/previdnostni ukrepi pri kroničnih boleznih):

6. SREČANJE SKUPINE

Vaje za gibljivost



VADBA ZA POVEČANJE GIBLJIVOSTI

Gibljivost je sposobnost telesa, da premika sklep ali del telesa brez težav in bolečine skozi velik obseg giba.

Gibljivost je odvisna od več dejavnikov (oblike sklepa, prožnosti mišično-vezivnega tkiva, starosti, spola, temperature, termina vadbe - jutraj/zvečer ...).

Gibljivost doseže največjo vrednost med 15. in 16. letom, nato se postopoma zmanjšuje. Značilno zmanjšanje gibljivosti nastopi zaradi starostnih sprememb v mišičnem in vezivnem tkivu po 50. letu starosti.

Običajno delimo **vaje za gibljivost** na **vaje za razgibavanje** (dinamične vaje) in **vaje za raztezanje** (pasivno, aktivno raztezanje). Vadba za razvoj gibljivosti je lahko tudi **samostojna vadbena enota** (na primer pilates, joga ...)

Gibljivost je eden temeljnih dejavnikov, ki vplivajo na kakovost in polnost življenja posameznika. Primerna stopnja gibljivosti olajša izvajanje vsakodnevnih opravil, odpravlja pomanjkljivosti slabe telesne drže in skupaj z okrepljenimi mišicami trupa preprečuje bolečine v križu. Prispeva tudi h kakovosti in estetiki gibanja pri ukvarjanju z drugimi rekreativnimi športi. Vadba gibljivosti zmanjšuje nevarnosti poškodb in preprečuje vnetje mišic, pomaga sprostiti mišično napetost ter omogoča splošno dobro počutje.

POMEN GIBLJIVOSTI

- Slabša gibljivost negativno vpliva na razvoj moči, hitrosti, koordinacije in vzdržljivosti.
- Pri slabši gibljivosti so poškodbe pogostejše.
- Slabša gibljivost nekaterih sklepov je lahko vzrok za nekatere pomanjkljivosti telesne drže (razvoj slabe drže).

6. SREČANJE SKUPINE

Delovni listi



OSEBNI NAČRT TELESNE VADBE

Na šestem srečanju delavnice si **izberite vsaj 2 vaji za gibljivost**, ki sta vam **všeč** in za kateri menite, da sta za vaše zdravje **koristni** (morda celo nujni). **S svojimi besedami ju zapišite** v Osebni načrt telesne vadbe, ki vam bo v pomoč pri oblikovanju in izvajanju vaše osebne vadbe.

VAJE ZA GIBLJIVOST

- **IME VAJ/-E:**

- **POGOSTOST** (kolikokrat na teden/na dan; število ponovitev ene vaje):

- **TRAJANJE** (v minutah za vse vaje skupaj in v minutah za posamezno vajo):

- **TIP/VRSTA** (za katere dele telesa; dinamične vaje za razgibavanje, vaje za raztezanje (dinamično/aktivno, statično/pasivno); način izvajanja vaje; pripomočki: palice, trakovi, opora ...):

- **OPOMBE** (položaji pri izvajanju; omejitve; ostala priporočila):

- **PROSTOR ZA SKICE VAJ:**

NAVODILA ZA PRAVILNO RAZTEZANJE

Obdobje po koncu intenzivnega glavnega dela vadbe je namenjeno odstranjevanju zastalih presnovnih proizvodov iz aktivnih mišic in ohranjanju gibljivosti.

- Mišice raztezamo počasi in previdno. Pomembno je, da v končni položaj pridemo postopno, brez sunkovitih gibov.
- Dihamo enakomerno in sproščeno ter ne zadržujemo diha.
- Mišice nikoli ne raztezamo preko bolečine, temveč zavzamemo prijeten in udoben raztezni položaj.
- Med raztezanjem morajo biti mišice kar se da sproščene. Med raztezanjem preusmerimo pozornost na občutenje raztega in dogajanje v posamezni mišici.

Vplivi rednega raztezanja na telo:

- Izboljšanje gibljivosti,
- zmanjšana mišična utrujenost po vadbi,
- zmanjšana možnost poškodb mišic, vezi in sklepov, izboljšan krvni obtok,
- izboljšani obnovitveni procesi v telesu,
- zmanjšana psihična napetost in
- izboljšana koncentracija.

OHLAJANJE



NAMEN OHLAJANJA:

- ✓ zmanjšati mišično napetost po vadbi
- ✓ umiriti srčni utrip in ritem dihanja
- ✓ preprečiti nastanek bolečin v mišicah

TRAJANJE OHLAJANJA:

- ✓ 10 minut po glavnem delu vadbe, ki traja 30 do 60 minut ali
- ✓ 20 minut ali več po dlje časa trajajoči vadbi

1. sklop vaj za ohlajanje - UPOČASNITEV TEMPA:

- ✓ izvajajmo isto aerobno aktivnost v počasnejšem tempu ali hodimo 5 minut

2. sklop - VAJE ZA RAZTEZANJE: IZVEDIMO VSE VAJE NA SLIKAH TAKO, DA:

- ✓ zadržujemo razteg 20 do 30 sekund v posameznem položaju
- ✓ ponovimo vsako vajo 2 do 4-krat

7. SREČANJE SKUPINE

Vaje za krepitev mišic



VADBA ZA MIŠIČNO MOČ

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Prirojena je v manjši meri in zato lahko nanjo z vadbo precej vplivamo. Mišična moč je odvisna predvsem od fiziološkega preseka mišice (vsota presekov posameznih mišičnih vlaken). Zato je **“debelejša” mišica tudi bolj “močna”** (proizvaja lahko večjo silo).

Vrste mišične moči:

- **SPLOŠNA MOČ:** označuje moč celotnega mišičevja človeka.
- **HITRA MOČ:** je sposobnost mišičnega tkiva, da s kar najhitrejšim krčenjem premaga razmeroma velike zunanje sile. Hitra moč se kaže na dva načina: v hitri izvedbi manjšega števila ponovitev ali v hitrosti gibov, ki se ponavljajo za kratek čas (šprint) in v enkratnih neponavljajočih gibih (skok, met).
- **VZDRŽLJIVOST V MOČI:** se kaže kot sposobnost za dalj časa trajajoče premagovanje bremen in obremenitev.

Z redno in dovolj pogosto vadbo ohranjamo in razvijamo mišično moč celotnega mišičevja človeka. Z vajami krepitve preoblikujemo telo, pospešimo presnovo, izboljšamo telesno držo in odpravimo neravnovesja med različnimi mišičnimi skupinami.

Za vzdrževanje zdravja je v redno telesno dejavnost priporočljivo vključiti **2-krat na teden vaje za krepitev večjih mišičnih skupin** (roke, ramena, trup, boki in noge). Vadba za mišično moč časovno ni opredeljena. Priporoča se, da ponovitve izvajate toliko časa, dokler niste več sposobni narediti gladke, neprekinjene ponovitve vaje (k eni ponovitvi vaje štejemo na primer dvig in spust telesa ali bremena). Za doseganje učinkov za zdravje **naredite z vsako mišično skupino 10 do 12 ponovitev v 2-3 setih vaj.**

Vadba za mišično moč je primerna za odrasle vseh starosti, saj **izboljšuje splošni mišični tonus in krepi mišice, ki skrbijo za pravilno in lepo držo.** Prav tako naše telo porabi več kalorij le za osnovne življenjske funkcije (na primer dihanje, bitje srca, mirovanje), če je zgrajeno iz večje količine mišic kot maščobe.

Za boljše učinke na zdravje je potrebno izvajati **različne vrste mišičnih krčenj (dolga in kratka krčenja, napenjanje mišic brez vidnega giba** (statične ali izometrične vaje), **krčenje mišic skozi gibanje** (dinamične vaje), kjer 1-krat ista mišica/mišična skupina opravi **pozitivno** (koncentrično) drugič spet **negativno** (ekscentrično) **mišično delo**).

Ustrezno oblikovan in doziran program za krepitev mišic neposredno **vpliva tudi na izboljšanje naše kostne gostote**. To je še posebej pomembno pri ljudeh v starosti nad 65 let, saj zmanjšuje možnost za nastanek osteoporoze in upada mišične moči in splošne zmogljivosti (starostna osteopenija).

Kako izvajati osnovno vajo za aktivacijo stabilizatorjev trupa?

Globoke stabilizatorje trupa je potrebno **aktivirati pred začetkom vsake vaje**, tako da najprej popolnoma sprostite trebuh, nato pa rahlo in počasi povlečete spodnji del trebuha navznoter. Pri tem je pomembno, da to **naredite zelo nežno**, ko pa boste začeli izvajati vajo, se bodo globoki stabilizatorji trupa sami od sebe močneje aktivirali, da zagotovijo dodatno stabilnost trupa med obremenitvami.

Za bolj natančna navodila za izvedbo vaje glejte delovni zvezek str. 30 (Učenje aktivacije prečne trebušne (m. transversus abdominis)).

7. SREČANJE SKUPINE

Delovni listi



OSEBNI NAČRT TELESNE VADBE

Na sedmem srečanju delavnice si **izberite vsaj 2 vaji za krepitev mišic**, ki sta vam **všeč** in za kateri menite, da sta za vaše zdravje **koristni** (morda celo nujni). **S svojimi besedami ju zapišite** v Osebni načrt telesne vadbe, ki vam bo v pomoč pri oblikovanju in izvajanju vaše osebne vadbe.

VAJE ZA KREPITEV MIŠIC

- **IME VAJ/-E:**

- **POGOSTOST** (kolikokrat na teden/na dan; število ponovitev ene vaje):

- **TRAJANJE** (v minutah):

- **TIP/VRSTA** (za katere mišice; statične in/ali dinamične vaje; premagovanje lastne mase telesa; pripomočki: uteži, elastični trakovi ...):

- **OPOMBE** (položaji pri izvajanju; odmori med vajami; omejitve; specifična priporočila/previdnostni ukrepi pri kroničnih boleznih):

- **PROSTOR ZA SKICE VAJ:**

8. SREČANJE SKUPINE

Aerobna vadba s pripomočki



KAR TAKO NAPREJ

Če ste bili redno telesno dejavni oziroma ste se zmerno gibali najmanj osem tednov zaporedoma, boste od tega že občutili telesne koristi. Po tem času bo postala vaša telesna dejavnost vsakdanji del vašega življenja, s čimer boste gotovo zelo zadovoljni in boste želeli s tem nadaljevati.

Povečanje količine telesne dejavnosti

Da bi dosegli povečanje količine telesne dejavnosti morate preprosto še več in še bolj vaditi. Naj gre za hojo, tek, plavanje ali kolesarjenje, **povečati boste morali razdaljo in intenzivnost dejavnosti**. Napredovanje naj bo postopno in kontrolirano.

ALI LAHKO VPLIVATE NA UČINKE, KI JIH IMA VAŠE OKOLJE NA VAS?

Na okolje, v katerem živite, in na ljudi, s katerimi bivate, nimate vedno vpliva.

Dodatna strategija, ki vam lahko pomaga vzdrževati redno telesno dejavnost, je **prepoznavanje okolja**, ki vas pri vaši spremembi podpira ali vas ovira.

Svetujemo vam, da začnete **prepoznavati kraje, situacije in ljudi, ki vas ovirajo** pri nameri, da bi bili telesno dejavni. V pomoč naj vam bo nekaj primerov ljudi, ki so se srečevali z enako situacijo, kot se morda vi.

Mia P.

»Po stresnem dnevu v službi se počutim, kot da si zaslužim počitek. Najraje bi presedela cel večer pred TV. Ker vem, da se bom v tem primeru le s težavo prepričala, da bi potem, ko pridem domov, sploh še odšla na katerokoli dejavnost, grem v taki situaciji raje kar takoj po službi do telovadnice in opravim svojo redno »dozo« telesne dejavnosti. Kasneje se počutim super!«

Jaka K.

»Vsak večer imam slabo vest, ker grem namesto na pijačo s sodelavci in prijatelji raje na sprehod. To me je že tako motilo, da sem enostavno zamenjal krog ljudi, s katerimi sem se družil. Sedaj opažam, da slabe vesti nimam več. Odkril sem tudi, da se z ljudmi, ki so tudi telesno dejavni, bolj odkrito pogovarjam. Pravzaprav sem na tak način odkril res prave prijatelje.«

Žana L.

»V situacijah, ko mi je težko in sem prelena, da bi odšla hodit ali na vadbo, pokličem prijateljico, za katero vem, da me bo spodbudila pri moji nameri. Tako še nikoli nisem izostala od načrtovane aktivnosti.«

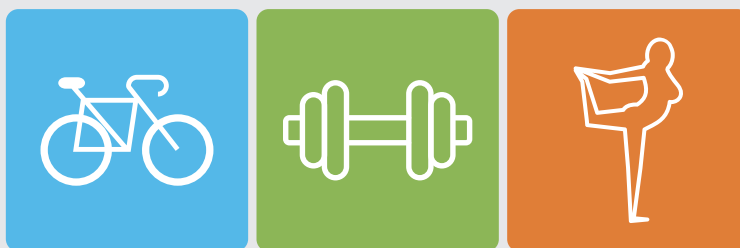
V spodnjo tabelo vpišite vaše **rešitve** za »**krizne situacije**«, ko se boste naslednjič odločali ali bi šli vaditi ali ne.

Spreminjanje okolja

Katerim ljudem, krajem, situacijam se bom izogibal, ko me bo zamikalo, da ne bi bil telesno dejaven?	
Kateri ljudje, situacije, kraji mi pomagajo pri moji nameri, ostati redno telesno dejaven?	
Katere opomnike bom uporabljal, da se bom spomnil na redno telesno dejavnost?	

OPOMNIKI, KI VAM POMAGAJO OSTATI TELESNO DEJAVNI

- Načrtujte telesno dejavnost kot vsako drugo obveznost.
- Čas namenjen telesni dejavnosti zapišite v koledar, naredite si opomnik na vašem mobilnem telefonu, izobesite slike ljudi, ki vadijo, na vidno mesto.
- Imejte torbo s primerno obutvijo in obleko za vadbo vedno seboj v avtu (tako ne boste imeli izgovorov, da niste bili pripravljeni).
- Vpišite se v tečaj vodene vadbe, tako boste imeli telesno dejavnost vedno ob istem času.
- Dogovorite se z vašim prijateljem ali znancem, da bosta skupaj vadila. Tako vas ne bo zamikalo, da bi ostali doma, saj vas bo nekdo vedno čakal.
- V pomoč so vam lahko tudi nalepke, priložene delovnemu zvezku Gibam se, ki jih lahko nalepite na katerokoli vidno mesto (na primer na hladilnik, v avto, na računalnik v službi ...). Opominjale vas bodo na čim več aktivno preživetega časa v vašem vsakdanu.



9. SREČANJE SKUPINE

Vaje za krepitev mišic s pripomočki



OSNOVE POSTOPNEGA NAPREDOVANJA PRI VADBI ZA MIŠIČNO MOČ

Da bi bila vadba učinkovita, boste morali intenzivnost vadbe za mišično moč postopno povečati.

To lahko storite tako, da **povečate breme** (namesto 2 kg uteži izvajajte vaje z 2,5 kg utežjo), **število ponovitev** (namesto 10 ponovitev napravite 12 ponovitev) ali **izberete bolj zahtevno vajo**, ki vključuje hkratno delo več mišičnih skupin (klasičen počep nadomestite s počepom na ravnotežni blazini).



10. SREČANJE SKUPINE

Vaje za sproščanje



POČITEK, SPANJE IN REGENERACIJA

Predpogoj zdravega aktivnega življenjskega sloga je dober in zadosten počitek, čas, v katerem se telo naspi in regenerira. **Počitek je nujen za ohranjanje človekovega zdravja in preživetja.** Čas za počitek je nujno potreben, da si telo odpočije, obnovi energijo in normalizira okolje, v katerem lahko vse telesne celice nemoteno delujejo naprej.

Regeneracija je proces, ki v celicah steče med počitkom in **povzroči popolno funkcionalno obnovo poškodovanih tkiv v prvotno stanje.** Tako se **celice obnovijo in znebijo odvečnih presnovkov**, ki so nastali med dejavnostjo telesa. Ti celice obremenjujejo in motijo pri nadaljnjih aktivnostih.

Spanje je proces, v katerem je telo nedejavno in počiva. Med osvežilnim in krepčilnim spanjem potekajo procesi na različnih ravneh:

- telesni: mišično-kostni, centralno-živčni, srčno-žilni, dihalni, hormonski in imunski ravni;
- umski (spominske spremembe);
- socialni in duhovni.

V tem času se **tkiva obnovijo in naberejo energijo**, zaradi česar se človek zbudi spočit in poln energije. Spanje se ponavlja v človeku lastnih ciklih (cirkadiani ritem) in ohranja njegovo ravnovesje in zdravje. Med dobrim spancem se zvrsti več različnih faz spanja, med katerimi se navadno ne zavedamo svoje okolice. Zadosten spanec je odvisen od človekove starosti, spola, utrujenosti, primernosti ležišča in ostale okolice in ostalih specifičnih potreb in navad. V povprečju **potrebujemo med 6 in 9 ur spanja na dan**, vendar je **bolj kot dolžina pomembna kakovost spanja.**



TEHNIKE SPROŠČANJA Z DIHANJEM

Kadar občutimo stres se naše telo pripravi na težave. Srčni utrip in krvni tlak se zvišata, mišice so dobro prekrvljene in pripravljene na boj ali beg. Da bi odstranili dodaten CO₂, ki se je ustvaril pri energijski presnovi, začnemo hitreje dihati.

Vsakdanji stres le redko kdaj zahteva tako drastično reakcijo telesa, kot sta pripravljenost na boj ali beg. Vendar v različnih res hudih stresnih situacija sami podzavestno zadržimo dih in s tem otopimo svoja čustva in čustvene odzive, ki se kažejo na telesu. S tem skušamo utišati odzive simpatičnega živčnega sistema, ki so vzrok fiziološke preobremenitve. Medtem ko na povišan srčni utrip, povišan krvni tlak in povišano vrednost glukoze v krvi nimamo vpliva, pa lahko na dihanje (kljub temu da ga dojemamo kot podzavestno) vplivamo in s tem posredno tudi na ostale procese. Nekateri so celo prepričani, da s pravilnim dihanjem vzpostavljamo most med zavestnim in podzavestnim.

Za učenje dihalnih sprostitvenih tehnik je izjemnega pomena prostor, kjer vadba poteka. Prostor naj bo topel in miren (s čim manj hrupa iz okolice), vi pa se udobno namestite.

Dihalne tehnike so navadno najpogostejši način sproščanja napetosti. Z umirjanjem dihanja lahko zelo hitro dosežemo ugoden vpliv na svoje misli in telo.

Pogosto različne dihalne tehnike kombiniramo z ostalimi oblikami sproščanja. So praktične in jih človek zelo lahko uporablja kadarkoli, ko v vsakodnevnem življenju občuti napetost.

Največ pozornosti namenimo trebušnemu dihanju. Kontroliramo in spodbujamo ga s spremembo položaja rok. Učenje trebušnega dihanja se najlažje izvaja leže, če ni pogojev pa stoje.

Izdih je vedno 2 x daljši od vdiha, med obema je faza zadrževanja diha, malo krajša od izdiha.

Ko boste obvladali trebušno dihanje, dodajte še druge pomembne komponente dihalnih tehnik:

- osredotočenost na počasno in sproščeno dihanje, štejemo do 10 izdihov in začnemo znova;
- osredotočenost na izdih z ustnično priporo (oblikujemo glas S, Š ali F);
- čas vdiha in izdiha: vdih skozi nos naj bo kratek (na primer 4 sekunde), sledi mu čas zadrževanja diha (na primer 6 sekund) in daljšega sproščenega izdiha (na primer 8 sekund);
- po globokem vdihu sledi izdih, ki ga v mislih pošljemo v vedno drug del telesa (sistematično začnemo pri bolj oddaljenih delih (prsti nog) in gremo proti centru (srce));
- pri dihanju si predstavljamo, da vdihujemo nekaj, kar nas asociira na toploto in prijetne spomine (na primer vonj morja ali vonj cimetovega čaja ali vonj po pečenem kruhu ...).



Vir: Thinkstock

11. SREČANJE SKUPINE

Program telesne vadbe brez/s pripomočki

(udeleženci v vlogi izvajalcev)



KAKŠNE MOŽNOSTI VAM PONUJA VAŠE OKOLJE?

Ste opazili, kako se čedalje več govori o aktivnem življenjskem slogu?

Morda ste opazili, da so v vašem okolju uredili nove sprehajalne poti, morda novo kolesarsko stezo. Športna društva in ostali ponudniki organizirane telesne vadbe rastejo kot gobe po dežju. Morda izkoristite ponudbe v vaši bližini in preverite, kakšne aktivnosti vam ponujajo. Nekatera društva ponujajo tudi brezplačne programe telesne vadbe.

Imate katero od kroničnih bolezni? Potem se lahko včlanite v eno izmed društev kroničnih bolnikov Slovenije (na primer koronarno društvo, društvo diabetikov, društvo za osteoporozo ...). Izkoristite njihovo ponudbo organizirane in vodene vadbe za člane in ostalo podporo pri obvladovanju vaše kronične bolezni.

Povprašajte vodjo delavnice »Gibam se« po seznamu lokalnih ponudnikov vodenih vadb in organizirane telesne dejavnosti v vašem lokalnem okolju.



Vir: Thinkstock

TELESNA DEJAVNOST NA DELOVNEM MESTU

Tudi med **delovnim časom** naj bo skrb za zadostno telesno dejavnost del vašega vsakdana. Pozanimajte se, ali imate na delovnem mestu že organizirano vadbo za zaposlene, morda lahko izkoristite priložnost in celo sami organizirate skupino za promocijo zdravja na delovnem mestu. Poskusite tako:

- na delovnem mestu izvajajte aktivne odmore, namenjene gibanju in izvedbi izbranih vaj;
- prilagodite si delovno mesto, da bo udobno in zdravo (višina mize, ustrezen stol ...);
- poskusite prekinjati dolgotrajno sedenje z vstajanjem; izkoristite priložnost za čim pogostejše vstajanje tudi na sestankih, tako lahko v skupini naredite nekaj več za svoje zdravje;
- poskusite izpeljati aktivne sestanke, kjer lahko službene zadeve razpravljate med hojo po bližnji okolici;
- začnite delovni dan z razteznimi vajami (vaje lahko izvajate v skupini ali individualno).

Ključ za uspeh je v tem, da najdete dejavnosti, ki vas veselijo in jih boste lahko izvajali večino dni v tednu.

**VSE KAR JE
TREBA NAREDTI,
JE IZVAJATI 30 MINUT
ZMERNE TELESNE
DEJAVNOSTI
NA DAN.**

12. SREČANJE SKUPINE

Končno testiranje

Baterija testov 2



12. SREČANJE SKUPINE

Delovni listi



TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ODRASLIH (18–69 LET)

Datum testiranja: _____

OBRAZEC ZA VPISOVANJE KONČNE OCENE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE (AFT)

AFT_T Skupna ocena telesne pripravljenosti: ALPHA-FIT TEST

PODATKI	IME TESTA	OCENA (obkrožite!)				
	ARTERIJSKI KRVNI TLAK IN SESTAVA TELESNA					
PZS_01	Krvni tlak v mirovanju	1	2	3	4	5
PZS_02	Obseg pasu	1	2	3	/	5
PZS_03	Indeks telesne mase	1	2	3	4	5
	MOTORIČNE SPOSOBNOSTI – ravnotežje in agilnost					
AFT_A	Test stoje na eni nogi	1	2	3	4	5
AFT_B	Tek v osmici	1	/	3	/	5
	MIŠIČNOSKELETNA PRIPRAVLJENOST – gibljivost					
AFT_C	Gibljivost ramenskega obroča in vratu	1	2	3	4	5
	MIŠIČNOSKELETNA PRIPRAVLJENOST – mišična jakost, moč in vzdržljivost					
AFT_D	Zmogljivost prijema	1	2	3	4	5
AFT_E	Skok v višino z mesta	1	2	3	4	5
AFT_F	Sklece z dotikom dlani	1	2	3	4	5
AFT_G	Upogib trupa	1	2	3	4	5
	AEROBNA ZMOGLJIVOST – vzdržljivost srca, ožilja in dihal					
AFT_H	6-minutni test hoje ali	1		2	3	
AFT_05b	Queens College test stopanja	1	2	3	4	5

TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH (65 LET IN VEČ)

Datum testiranja: _____

OBRAZEC ZA VPISOVANJE KONČNE OCENE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE (SFT)

SFT_T Skupna ocena telesne pripravljenosti: SENIOR FITNESS TEST

PODATKI	IME TESTA	OCENA (obkrožite!)				
	ARTERIJSKI KRVNI TLAK IN SESTAVA TELESA					
PZS_01	Krvni tlak v mirovanju	1	2	3	4	5
PZS_02	Obseg pasu	1	2	3	/	5
PZS_03	Indeks telesne mase	1	2	3	4	5
	MOTORIČNE SPOSOBNOSTI – ravnotežje in agilnost					
SFT_A	Test stoje na eni nogi	1	2	3	4	5
SFT_F	Časovno merjeni vstani in pojdi (2,4 m) test	1	2	3		
	MIŠIČNOSKELETNA PRIPRAVLJENOST – gibljivost					
SFT_D	Doseg sede	1	2	3		
SFT_E	Dotik dlani za hrbtom	1	2	3		
	MIŠIČNOSKELETNA PRIPRAVLJENOST – mišična jakost, moč in vzdržljivost					
SFT_B	Vstajanje s stola	1	2	3		
SFT_C	Upogib komolca	1	2	3		
	AEROBNA ZMOGLJIVOST – vzdržljivost srca, ožilja in dihal					
SFT_G	6-minutni test hoje ali 2-minutni test stopanja na mestu	1	2	3		

13. SREČANJE SKUPINE

Izbran program telesne vadbe



NEVARNOSTI SEDEČEGA NAČINA ŽIVLJENJA ZA ZDRAVJE

Sodobni način življenja postaja vse bolj nedejaven in vse bolj sedeč. Raziskave kažejo, da **je neprekinjen čas daljšega sedenja povezan z razvojem različnih motenj povezanih z zdravjem in nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni**. Neprekinjeno sedenje lahko celo vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni.

Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva tudi na zdravje tistih posameznikov, ki sicer dosegajo priporočila za telesno dejavnost.

KAKO ZMANJŠATI ČAS VSAKODNEVNEGA SEDENJA?

SPLOŠNI UKREPI:

- Čas, ki ga preživite sede, zmanjšajte na najmanjšo možno mero.
- Dejavnosti, ki jih običajno opravljate sede, prekinite s krajšo stoji oziroma še bolje z drobnimi vložki telesne dejavnosti.
- **Čas sedenja prekinite na uro ali dve in to za vsaj minuto ali dve.**

SPECIFIČNI UKREPI:

- Čim več hodite oziroma pešajte (doma, v službi, na poti, v prostem času).
- Uporabljajte stopnice namesto dvigala.
- Stojte opravljajte:
 - telefonske pogovore in
 - krajše sestanke.

- Organizirajte tako imenovane »hodeče« sestanke. Sestanek, namenjen manjšim skupinam (na primer do 5 ljudi), opravite med hojo oziroma sestanek izkoristite za sprehod.
- Pri daljšem (običajno) sedečem delu:
 - za računalnikom,
 - tekočim trakom ali
 - med daljšimi sestanki ter
 - med gledanjem televizije ali
 - igranjem elektronskih igrlic
 naredite krajše in predvsem aktivne premore/odmore oziroma večkrat
 - vstanite,
 - se sprehodite,
 - razgibajte in/ali
 - raztegnite.
- Med krajšimi vožnjami z avtobusom ali vlakom:
 - raje stojte, namesto, da sedite in/ali
 - izstopite postajo ali dve prej ter preostanek poti prepešajte.
- Med daljšimi vožnjami z avtobusom, vlakom ali letalom večkrat:
 - vstanite,
 - se sprehodite,
 - razgibajte in/ali
 - raztegnite
 (če je to glede na okoliščine sploh izvedljivo in hkrati tudi varno).

13. SREČANJE SKUPINE

Delovni listi



OVIRA – REŠITEV ZA TELESNO (NE)DEJAVNOST

Izgovor	Mogoča rešitev
PRIMER 1. Nimam časa za telesno dejavnost.	Čas pred televizijo zmanjšam za 30 minut in ta čas porabim za telesno dejavnost. Določene vrste telesne dejavnosti lahko izvajam med gledanjem televizije (na primer korakanje, počepanje, vadba na sobnem kolesu, ekliptiku, dihalne ali raztezne vaje, vaje za krepitev mišic).
	Lahko vstanem 30 minut prej in sem telesno dejaven (na primer naredim jutranji program izbranih telesnih vaj, grem teč ali aktivno hodit s palicami).
	Lahko izkoristim različne priložnosti za dnevno telesno dejavnost, na primer: • v službo in/ali po opravkih se odpravim peš ali s kolesom; • izkoristim hojo po stopnicah in aktivno dvigujem noge ter jo spremenim v načrtno telesno dejavnost; • v službi večkrat izvedem aktivni premor/odmor; • intenzivneje izvajam hišna in/ali vrtna opravila; • ko peljem psa na sprehod, zraven hitro hodim in spotoma naredim še nekaj ciljanih telesnih vaj; • igro z otroki ali vnuki spremenim v telovadbo.
PRIMER 2. Zunaj dežuje.	Namesto telesne dejavnosti na prostem si izberem enako dejavnost v telovadnici ali doma (hitra hoja na trenažerju, kolesarjenje na sobnem kolesu, izvedem program telesnih vaj, ki ga dobro poznam).
	Zavrtim si CD s svojo najljubšo glasbo in aktivno odplešem vsaj 5 skladb.

Izgovor	Mogoča rešitev
MOJ PRIMER	
MOJ PRIMER	

MOJ DNEVNIK GIBANJA

Spoštovana udeleženka, spoštovani
udeleženec delavnice *Gibam se!*

Pred vami je knjižica ***Moj dnevnik gibanja.***

V njej je predstavljen Dnevnik gibanja z
navodili za izpolnjevanje in beleženje vaše
tedenske telesne dejavnosti.



MOJE GIBANJE

Rubrika **Moje gibanje** je namenjena beleženju vaše vsakodnevne telesne dejavnosti oziroma vaših aktivnosti.

Na podlagi vašega rednega beleženja telesne dejavnosti lahko ugotovite priložnosti za spremembo in spremenite vaše gibalne navade.

Z dnevnikom gibanja spremljate:

- vsakodnevno telesno dejavnost (aktiven življenjski slog doma in na delovnem mestu);
- telesno dejavnost, ki jo izvajate v prostem času;
- pogostost, trajanje in vrsto telesne dejavnosti;
- intenzivnost telesne dejavnosti (zmerna/visoka intenzivnost);
- čas (v urah), ki ga dnevno presedite.

Teden: PRIMER IZPOLNJEVANJA			Mesec, leto:	
Kaj?		Kako dolgo?	Kako intenzivno?	Kako se počutim?
Dan	Vrsta telesne dejavnosti v prostem času	Trajanje v minutah	Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ Borgova lestvica	Moji občutki, vzroki za telesno nedejavnost, vprašanja, dileme
PON	Hoja	35 minut	Zmerno intenzivna telesna dejavnost, 115 utripov/min/zelo lahko.	Sem motiviran/-a.
TOR	Vaje mimogrede	Skupaj 20 minut	Zmerno intenzivna telesna dejavnost	Prvič (zjutraj) se težje pripravim k vadbi, drugič (popoldan) že lažje.
SRE	Vaje za ravnotežje	20 minut	Še lahko.	Dobro se počutim
ČET	Vaje za mišično moč (spodnji udi)	30 minut	Že težko.	Po vadbi se počutim utrujeno.

Prosimo vas, da v nadaljevanju preberete nekaj napotkov o tem, kako se dnevnik gibanja pravilno izpolnjuje.

- 1. Bodite natančni – ne pozabite zapisati telesne dejavnosti, ki ste jo izvedli.*
- 2. Dnevnik izpolnajte kar se da redno.*
- 3. Če je le možno ga imejte vedno pri sebi (na primer doma, v službi, na potovanju ...).*
- 4. Ob vsaki namenski telesni dejavnosti ali odločitvi za določeno aktivnost zabeležite vaše občutke (na primer po teku se počutim bolj mirnega, nisem več pod stresom; zaradi stresa sem izpustil trening, sedaj se počutim krivega ...).*

Za morebitna pojasnila se oglasite na pogovorne ure z vodjo delavnice, ki potekajo v _____ ob ____ uri, v prostorih vašega zdravstvenega doma.

S kom?	Sedenje	Aktiven življenjski slog
Sam/ v skupini/ organizirano	Čas trajanja sedenja/ dnevno v urah	Doma/na delovnem mestu/na poti
S prijateljico	9 ur	Doma: gospodinjska opravila (bolj intenzivno)
Sam/-a	10 ur	Delovno mesto: hoja po stopnicah
Z otroki	8 ur	Doma: košnja trave
Sam/-a	9 ur	/

Teden:			Mesec, leto:	
Kaj?		Kako dolgo?	Kako intenzivno?	Kako se počutim?
Dan	Vrsta telesne dejavnosti v prostem času	Trajanje v minutah	Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ Borgova lestvica	Moji občutki, vzroki za telesno nedejavnost, vprašanja, dileme
PON				
TOR				
SRE				
ČET				
PET				
SOB				
NED				

S kom?	Sedenje	Aktiven življenjski slog
Sam/ v skupini/ organizirano	Čas trajanja sedenja/ dnevno v urah	Doma/na delovnem mestu/na poti

Teden:			Mesec, leto:	
Kaj?		Kako dolgo?	Kako intenzivno?	Kako se počutim?
Dan	Vrsta telesne dejavnosti v prostem času	Trajanje v minutah	Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ Borgova lestvica	Moji občutki, vzroki za telesno nedejavnost, vprašanja, dileme
PON				
TOR				
SRE				
ČET				
PET				
SOB				
NED				

S kom?	Sedenje	Aktiven življenjski slog
Sam/ v skupini/ organizirano	Čas trajanja sedenja/ dnevno v urah	Doma/na delovnem mestu/na poti

Teden:			Mesec, leto:	
Kaj?		Kako dolgo?	Kako intenzivno?	Kako se počutim?
Dan	Vrsta telesne dejavnosti v prostem času	Trajanje v minutah	Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ Borgova lestvica	Moji občutki, vzroki za telesno nedejavnost, vprašanja, dileme
PON				
TOR				
SRE				
ČET				
PET				
SOB				
NED				

S kom?	Sedenje	Aktiven življenjski slog
Sam/ v skupini/ organizirano	Čas trajanja sedenja/ dnevno v urah	Doma/na delovnem mestu/na poti

Teden:			Mesec, leto:	
Kaj?		Kako dolgo?	Kako intenzivno?	Kako se počutim?
Dan	Vrsta telesne dejavnosti v prostem času	Trajanje v minutah	Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ Borgova lestvica	Moji občutki, vzroki za telesno nedejavnost, vprašanja, dileme
PON				
TOR				
SRE				
ČET				
PET				
SOB				
NED				

S kom?	Sedenje	Aktiven življenjski slog
Sam/ v skupini/ organizirano	Čas trajanja sedenja/ dnevno v urah	Doma/na delovnem mestu/na poti

Teden:			Mesec, leto:	
Kaj?		Kako dolgo?	Kako intenzivno?	Kako se počutim?
Dan	Vrsta telesne dejavnosti v prostem času	Trajanje v minutah	Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ Borgova lestvica	Moji občutki, vzroki za telesno nedejavnost, vprašanja, dileme
PON				
TOR				
SRE				
ČET				
PET				
SOB				
NED				

S kom?	Sedenje	Aktiven življenjski slog
Sam/ v skupini/ organizirano	Čas trajanja sedenja/ dnevno v urah	Doma/na delovnem mestu/na poti

Teden:			Mesec, leto:	
Kaj?		Kako dolgo?	Kako intenzivno?	Kako se počutim?
Dan	Vrsta telesne dejavnosti v prostem času	Trajanje v minutah	Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ Borgova lestvica	Moji občutki, vzroki za telesno nedejavnost, vprašanja, dileme
PON				
TOR				
SRE				
ČET				
PET				
SOB				
NED				

S kom?	Sedenje	Aktiven življenjski slog
Sam/ v skupini/ organizirano	Čas trajanja sedenja/ dnevno v urah	Doma/na delovnem mestu/na poti

Teden:			Mesec, leto:	
Kaj?		Kako dolgo?	Kako intenzivno?	Kako se počutim?
Dan	Vrsta telesne dejavnosti v prostem času	Trajanje v minutah	Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ Borgova lestvica	Moji občutki, vzroki za telesno nedejavnost, vprašanja, dileme
PON				
TOR				
SRE				
ČET				
PET				
SOB				
NED				

S kom?	Sedenje	Aktiven življenjski slog
Sam/ v skupini/ organizirano	Čas trajanja sedenja/ dnevno v urah	Doma/na delovnem mestu/na poti

ZITD	ZMerno intenzivna telesna dejavnost
VITD	visoko intenzivna telesna dejavnost
Povp. SU	POVPREČNI SRČNI UTRIP
BORG	BORGOVA LESTVICA POČUTJA

KAKO SE POČUTIM MED VADBO	OCENA FREKVENCE SRČNEGA UTRIPA	OCENA % FSUmax
brez napora	6	
zelo zelo lahko	7	
zelo lahko	9	
še lahko	11	60 % FSUmax
že težko	13	70 % FSUmax
težko	15	80 % FSUmax
zelo težko	17	
zelo zelo težko	19	
največji napor	20	

Preglednica: Borgova lestvica – ocena frekvence srčnega utripa.

KAKO NAPREDUJEM?

MESEC	Sem 150 minut ZMERNO INTENZIVNO telesno dejaven na teden, tako da začnem nekoliko pospešeno dihati in se ogrejem (na primer vsaj 5 x na teden po 30 minut na dan ali 2 x na dan po 15 minut ali 3 x na dan po 10 minut).		Sem 75 minut VISOKO INTENZIVNO telesno dejaven na teden, tako da se zadiham in prepotim (na primer 3 x na teden po 25 minut na dan skupaj).		Vsaj 2 x na teden izvajam VAJE ZA KREPITEV večjih mišičnih skupin.		Vsaj 3 x na teden izvajam VAJE ZA RAVNOTEŽJE in KOORDINACIJO.		Vsaj 2 x na teden izvajam VAJE ZA GIBLJIVOST.		Vsak dan izvajam VAJE ZA STABILIZATORJE TRUPA (vključujoč vaje za globoko trebušno mišico in mišice medeničnega dna ter dihanje s trebušno prepono).		Redno hodim PEŠ ali se VOZIM S KOLESOM v službo/po opravkih.		Redno HODIM PO STOPNICAH namesto, da se peljem z dvigalom ali po tekočih stopnicah.		V prostem času PRESEDIM manj kot 3 ure na dan (na primer pred TV ali računalnikom, med branjem knjig ali časopisov).	
1	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE
2	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE
3	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE
4	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE
5	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE

Obkrožite ustrezen odgovor.

Viri:

1. Bolnišnica Golnik. Prikaz izvajanja dihalnih vaj. Dosegljivo 15. 2. 2015 s spletne strani: <http://www.klinika-golnik.si/uploads/si/bolniki-in-obiskovalci/uporabne-publikacije/prikaz-izvajanja-dihalihvaj-7-08-139.pdf>.
2. Frick HF, Kummer B, Putz RV. Wolf-Heidegger's Atlas of human anatomy, 4th completely revised edition. Basel: Karger, 1990.
3. Gosselink R, Bott J, Johnson M, Dean E, Nava S, Norrenberg M, et al. Physiotherapy for adult patients with critical illness: recommendations of the European Respiratory Society and European Society of Intensive Care Medicine Task Force on physiotherapy for critically ill patients. *Intensive Care Med*, 2008; 34 (7): 1188–99.
4. Hanekom S, Gosselink R, Dean E, van Aswegen H, Roos R, Ambrosino N, et al. The development of a clinical management algorithm for early physical activity and mobilization of critically ill patients: synthesis of evidence and expert opinion and its translation into practice. *Clin Rehabil*, 2011; 25 (9): 771–87.
5. Kisner C, Colby LA. Therapeutic exercise: foundations and techniques. Philadelphia: F. A. Davis Company, 2012.
6. Maučec Zakotnik J, Backović Juričan A, Verdnik M, Hlastan Ribič C, Jelenc A, Knific T et al. Z gibanjem do zdravja. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016.
7. Maučec Zakotnik J, Knific T, Backović Juričan A, Djomba JK, ur. Z gibanjem do zdravja: Preprost priročnik za aktivno življenje v odrasli dobi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2012.
8. Mlakar K, Videmšek M, Vrtačnik Bokal E, Žgur L, Ščepanović D. Z gibanjem v zdravo nosečnost. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011.
9. Nelson JE, Cox CE, Hope AA, Carson SS. Concise clinical review: chronic critical illness. *Am J Respir Crit Care Med*, 2010; 182 (4): 446–54.
10. Petavs N. Rekreativni programi vadbe v vodi za odrasle. Vodna aerobika. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2008.
11. Pro-Change Behavior Systems, Inc. Roadways to Healthy Living: A Guide for Exercising Regularly. South Kingstown: Pro-Change Behavior Systems, Inc., 2009.
12. Radon E. Respiratorna fizioterapija pri pljučnem bolniku. Dosegljivo 15. 2. 2013 s spletne strani: http://www.klinika-golnik.si/strokovna-javnost/referencneambulante/datoteke/inhalacijska_terapija.pdf.
13. Rama S, Ballentine R, Hymes A. Science of breath. A practical guide. Himalayan Institute Press, 1998.
14. Ščepanović D, Žgur L. Vaje za krepitev in raztezanje. Vaje za zdrav hrbet. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2009.
15. Ščepanović D, Žgur L. Vaje za mišice medeničnega dna. Trzin: Simps'S d.o.o.
16. Tortora G, Grabowski SR. Principles for anatomy and physiology. HarperCollins College, 1996.
17. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization, 2010.
18. Spletna stran Thinkstock: <http://www.thinkstockphotos.com>
19. Slikovno gradivo NIJZ iz projekta Skupaj za zdravje

