



Z gibanjem do zdravja

**Ker je naše telo
ustvarjeno za gibanje.**

Pregled vsebin

Aktiven življenjski slog

4

O telesni dejavnosti za krepitev zdravja

6

Priporočila za telesno dejavnost za krepitev zdravja

14

Manj sedenja - več gibanja

18

Aktivni na delovnem mestu ali na poti

20

Za zdravje ne pozabite

28

Rekreacijski programi

32

Osebni dnevnik gibanja

42

Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju!

VSAK GIB ŠTEJE.

Bodimo aktivni vsi. Vsakdo. Vsepovsod. Vsakdan.

Naše telo je ustvarjeno za gibanje, zato redna telesna dejavnost predstavlja enega od temeljev zdravega življenjskega sloga. Za zdravje pa potrebujemo uravnoteženo, varno in učinkovito telesno dejavnost, ki je prilagojena našemu splošnemu počutju in zmogljivosti.

V knjižici je zbranih nekaj načel in uporabnih orodij, ki vam bodo v pomoč pri vpeljevanju novih gibalnih navad v vaš vsakdan. Pobrskajte med predstavljenimi vrstami telesne dejavnosti in rekreacijskimi programi ter izberite tistega, ki vam najbolj ustreza.

Za več informacij o dodatnih možnostih podpore pri korakih k bolj zdravemu življenjskemu slogu obiščite spletno stran nacionalnega preventivnega programa Skupaj za zdravje.

www.skupajzazdravje.si





Za ohranjanje in krepitev zdravja je pomembno izkoristiti vsako priložnost za gibanje ter skrajšati čas sedenja in mirovanja.

Naj bo vaš cilj več kot samo doseganje priporočil za telesno dejavnost za krepitev zdravja.

Aktiven življenjski slog

Aktiven življenjski slog pomaga:

- izboljšati kakovost življenja in telesno pripravljenost,
- obvladovati prekomerno telesno maso in debelost,
- vzdrževati mišično moč in gibljivost sklepov,
- preprečevati bolezni srca in ožilja,
- zmanjšati tveganje za možgansko kap,
- obvladovati krvni tlak in sladkorno bolezen,
- preprečevati krhkost kosti (osteoporozo) in zmanjšati možnost zlomov,
- izboljšati razpoloženje,
- obvladovati stres, simptome anksioznih motenj in depresije,
- podaljšati čas samostojnega in aktivnega življenja v starosti.

| *Vsak dan se čim več gibajte!*

Izkoristite vsakodnevne dejavnosti za aktivnejši življenjski slog:

- Vrtnarite, operite avto, peljite psa na sprehod, uporabite stopnice namesto dvigala.
- Pojdite na sprehod, kolesarite, uživajte v plesu ali igri z žogo.
- Vključite aktiven odmor v svoj delovni dan.
- Pojdite na delo in po opravih peš, s kolesom, izstopite iz avtobusa kakšno postajo pred ciljem, del poti prepeščajte ipd.

Če že dolgo niste bili telesno dejavni, začnite počasi in postopno napredujte. Izberite tiste dejavnosti in športe, ki vam nudijo zadovoljstvo in užitek.



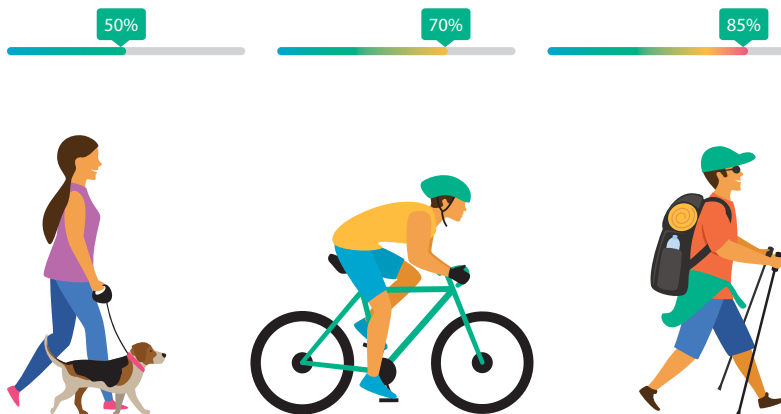


Ključ je uravnotežena, varna in učinkovita telesna dejavnost, ki naj bo tudi primerno dozirana – tako glede intenzivnosti, pogostosti in raznovrstnosti kot tudi glede trajanja same dejavnosti.

O telesni dejavnosti za krepitev zdravja

Intenzivnost telesne dejavnosti

Intenzivnost telesne dejavnosti lahko zelo enostavno ocenite tako, da spremljate občutek napora, zadihanosti in zmožnost govorjenja med telesno dejavnostjo.



NIZKO INTENZIVNA	ZMerno INTEZIVNA	VISOKO INTENZIVNA
Ne občutimo napora. Nismo zadihani. Lahko se normalno pogovarjamo. Srčni utrip <50 % maksimalnega srčnega utripa. Hitrost hoje <4,8 km/h.	Občutimo nekaj napora. Ogrejemo se. Rahlo se zadihamo. Med dejavnostjo se lahko pogovarjamo (povemo cel stavek brez zajemanja sape). Srčni utrip 50–70 % maksimalnega srčnega utripa. Hitrost hoje 4,8–6,4 km/h.	Precej se ogrejemo. Zadihamo se. Potimo se. Pogovarjanje je oteženo (med govorjenjem moramo zajeti sape). Srčni utrip 70–85 % maksimalnega srčnega utripa. Hitrost hoje 6,4–8 km/h.

Merjenje srčnega utripa

Za lažje spremljanje intenzivnosti vadbe priporočamo določitev ciljnega območja vadbe. Ciljno območje vadbe je območje vašega srčnega utripa med vadbo, ki je za vas po intenzivnosti še varna. V prvem koraku si izračunajte maksimalni srčni utrip (S_{Umax}), tako da od števila **220 odštejete leta vaše starosti**.

Primer:

220 – 40 let = 180 udarcev na minuto

Če ste stari 40 let, je vaš maksimalni srčni utrip 180 utripov na minuto.

V drugem koraku si izračunajte območje srčnega utripa glede na intenzivnost s katero želite vaditi.

Primer:

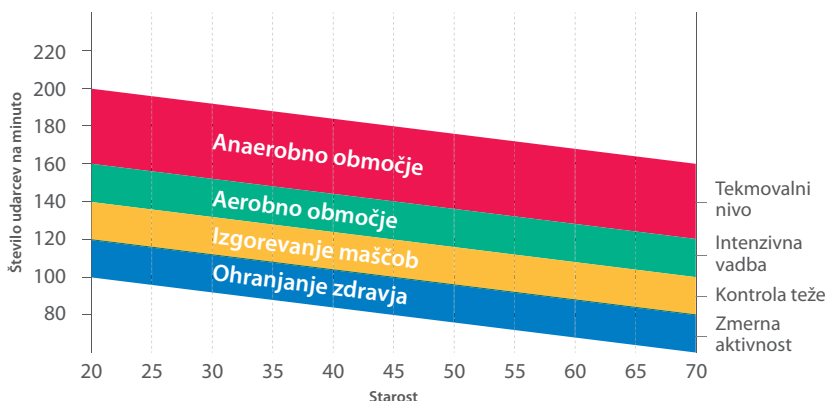
Če želite vaditi z zmerno intenzivnostjo, boste izbrali območje med 50 in 70% vašega maksimalnega srčnega utripa (S_{Umax}).

50% S_{Umax} = 90 udarcev na minuto

70% S_{Umax} = 126 udarcev na minuto

Če ste stari 40 let in če želite izvajati dejavnosti zmerne intenzivnosti, bo torej območje vašega srčnega utripa med 90 in 126 utripi na minuto.

Območja srčnega utripa pa lahko določate tudi glede na vaš cilj vadbe.



Za varno in hkrati učinkovito telesno vadbo je priporočljivo spremljati število utripov srca v 1 minuti med telesno dejavnostjo in po njej.

Med vadbo spremljajte svoj srčni utrip glede na zastavljeni cilj vadbe. Za natančno in redno spremljanje srčnega utripa med izvajanjem telesne dejavnosti priporočamo uporabo merilcev srčnega utripa.

Ali veste, kako si najlažje izmerite srčni utrip?

Srčni utrip lahko merite z dvema prstoma (kazalec in sredinec) na arteriji v zapestju. 15 sekund štejte utripe. Dobljeno število srčnih utripov pomnožite s 4 in tako dobite svojo trenutno frekvenco srčnega utripa.



Načelo učinkovite vadbe

V skrbi za zdravje resda šteje vsaka telesna dejavnost, da pa bo vaša vadba kar najučinkovitejša, si lahko pri načrtovanju pomagata z načelom FITT. Kratica označuje štiri ključne točke vsake telesne vadbe: **F**rekvenca (pogostost), **I**ntenzivnost, **T**rajanje in **T**ip (vrsto vadbe).

FITT za odrasle

Frekvenca:

redno, vsaj 5-krat na teden.

Intenzivnost:

vsaj zmerna, da se rahlo ogrejete in nekoliko zadihate.

Trajanje:

Vsaj 150 minut zmerno intenzivne ali vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden, oziroma najmanj 30 minut dnevno (lahko tudi 2-krat po 15 minut dnevno).

Tip: raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost in sprostitev.

FITT za otroke in mladostnike

Frekvenca:

redno, vsak dan.

Intenzivnost:

zmerna, da se ogrejete in nekoliko zadihate, do visoko intenzivna, da se najmanj spotite in zadihate.

Trajanje:

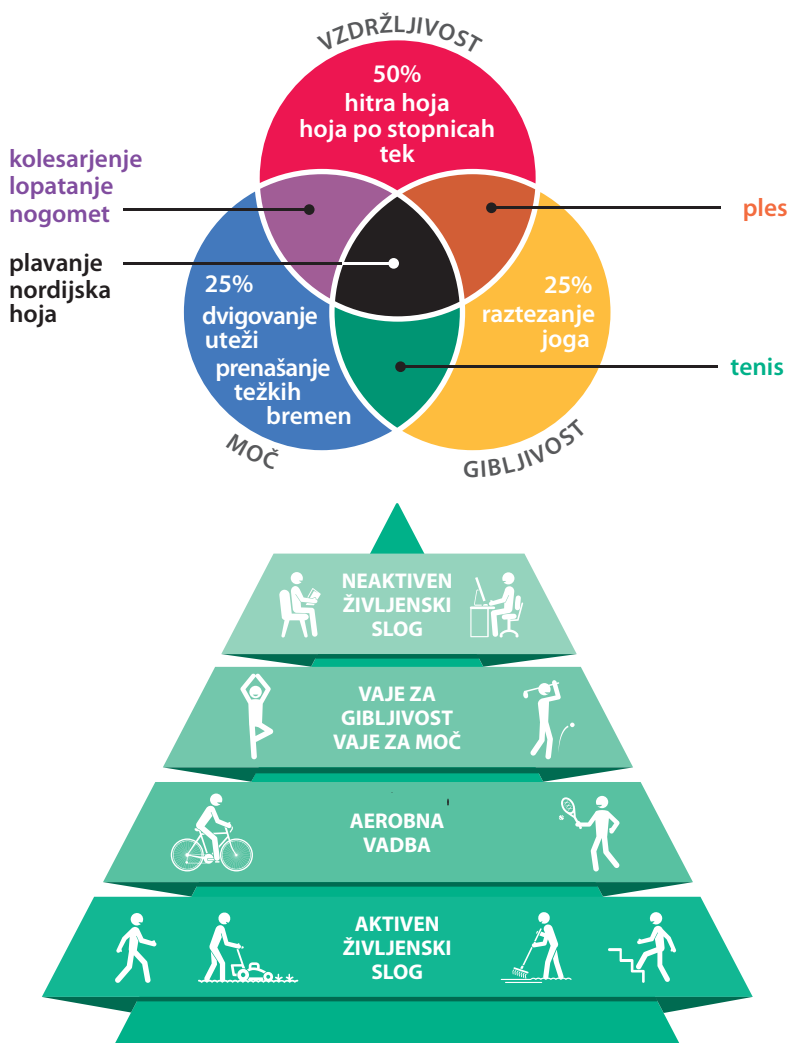
najmanj 60 minut.

Tip:

raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost in sprostitev.

Načelo uravnotežene vadbe

Uravnotežena vadba je del aktivnega življenjskega sloga, kot prikazuje piramida telesne dejavnosti. Če poskrbimo za raznoliko telesno dejavnost, poskrbimo za celovitejši gibalni razvoj telesa ter uravnoteženo obremenimo pomembne organske sisteme in mišične skupine. Tako bomo dobro telesno pripravljeni, naše počutje in zdravje pa bosta optimalna.



Previdnostni ukrepi

Ne smemo pozabiti, da je le varna vadba hkrati tudi zdrava vadba. V nadaljevanju najdete nekaj kratkih napotkov pred pričetkom vadbe in opozorilnih znakov za pretirano vadbo.

- Izberite primerna **oblačila in obutev glede** na vrsto telesne dejavnosti in vremenske pogoje. Pomembno je, da oblačila »dihajo« in ne dražijo kože. Obutev mora biti udobna za stopala in gležnje.
- Z vadbo je treba počakati **vsaj uro in pol po zaužitem obilnejšem obroku hrane**.
- Vadba ni priporočljiva, kadar imate povišano telesno temperaturo oziroma se ne počutite dobro (bolečina, slabost, vrtoglavica, oteženo dihanje, boleči sklepi).
- Pred začetkom glavnega dela vadbe se je treba **ogreti** in po njej **ohladiti**.
- Pred daljšo (več kot 30 minut trajajočo) vadbo, med njo in po njej je treba **nadomeščati tekočino**. Pijača naj bo negazirana, brezalkoholna, brez kofeina oziroma drugih poživil, brez umetnih sladil in drugih aditivov.

Moški, starejši od 40 let, in ženske, starejše od 50 let, ki se doslej niste ukvarjali z intenzivno vadbo, pa to želite, se prej posvetujte z zdravnikom!

Vadbo prekinite, če čutite bolečine v sklepih, prsnem košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se pojavijo težave, kot so vrtoglavica, slabost, motnje srčnega ritma in težko dihanje. V zvezi s tem se obvezno posvetujte z zdravnikom ali vaditeljem.



Osnovni deli vadbe

Da bo vadba učinkovita in uravnotežena, vam za dodatno pomoč svetujemo sledenje naslednjim korakom.

Ogrevanje

Namen ogrevanja:

- pripraviti telo na zahtevnejšo vadbo,
- povečati prožnost mišic in pripraviti sklepe na večje obremenitve,
- pognati kri po telesu in pospešiti ritem dihanja,
- zmanjšati možnost poškodb med glavnim delom vadbe.

Trajanje ogrevanja:

- 15 minut za začetnike, starejše in nosečnice,
- 10 minut za telesno bolj pripravljene.

1. sklop – VAJE ZA POSPEŠITEV RITMA:

- Začnemo s hojo, nizkimi poskoki, rahlim tekom, počasnim kolesarjenjem (odvisno od dejavnosti, ki sledi v glavnem delu).

2. sklop – DINAMIČNE VAJE:

- zasuk vratu levo–desno,
- kroženje z rameni, rokami, boki, gležnji,
- odkloni in zasuki telesa,
- počepi, izpadni korak ipd.

Glavni del vadbe

Lahko vključuje:

- aerobno dejavnost (hitra hoja, nordijska hoja, tek, kolesarjenje, aerobika, plavanje ipd.),
- vaje za krepitev mišic,
- vaje za izboljšanje ravnotežja in koordinacije.

Trajanje glavnega dela vadbe:

- vsaj 20 minut.

Pomembno:

- Izberite tisto obliko vadbe, ki vam nudi največ zadovoljstva in užitka.
- Intenzivnost in trajanje vadbe prilagodite svoji trenutni telesni pripravljenosti.
- Če ste začetnik, starejši ali zdravstveno ogroženi, napredujte počasi in postopno.
- Preverjajte srčni utrip med vadbo in po njej.

Ohlajanje

Namen ohlajanja:

- umiriti srčni utrip in ritem dihanja,
- zmanjšati mišično napetost po vadbi,
- preprečiti možnost za nastanek bolečin v mišicah.

Trajanje ohlajanja:

- 10–20 minut, sorazmerno s trajanjem glavnega dela vadbe.

1. sklop – VAJE ZA UMIRITEV RITMA:

- izvajajte isto aerobno dejavnost kot v glavnem delu, le v počasnejšem ritmu, ali
- hodite 5 minut v počasnejšem ritmu.

2. sklop – VAJE ZA RAZTEZANJE MIŠIC:

- izvajajte statične raztezne vaje za večje mišične skupine:
 - zadržite razteg 20–30 sekund,
 - vsak položaj ponovite vsaj 2-krat.

Pomembno: raztezajte se nežno in ne do praga bolečine!



Redna telesna dejavnost skozi celotno življenjsko obdobje omogoča boljše in daljše življenje, zato Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vključevanje telesne dejavnosti v naš vsakdan.

Priporočila za telesno dejavnost za krepitev zdravja

Priporočila za odrasle (18–65 let) in starejše (65+)

- Za **ZNATNE KORISTI ZA ZDRAVJE** naj bo vaš cilj vsaj 150 do 300 minut zmerno intenzivne ali od 75 do 150 minut intenzivne telesne dejavnosti na teden oziroma enakovredna kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.
- Za **DODATNE KORISTI ZA ZDRAVJE** naj bo vaš cilj več kot 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali več kot 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oziroma enakovredna kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.
- Pri tem upoštevajte razmerje 2 : 1 (2 minuti ZMERNO intenzivne telesne dejavnosti kot je npr. živahna hoja sta enakovredni 1 minuti VISOKO intenzivne telesne dejavnosti kot je npr. tek).
- Za dodatne koristi za zdravje izvajajte vsaj 2-krat na teden vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine.
- Če ste stari 65 let in več, vsaj 3 krat na teden izvajajte raznovrstno telesno dejavnost zmerne do večje intenzivnosti z namenom izboljšanja vaše funkcionalne sposobnosti in preprečevanje padcev. Izvajajte tako vaje za izboljšanje ravnotežja (npr. stoja na eni nogi, sonožna stoja z zaprtimi očmi, vaje z ravnotežnimi blazinami) in krepitev mišic (počepi, skleki, vaje z lastno težo, vaje z utežmi primernimi vaši telesni pripravljenosti).

Če iz zdravstvenih razlogov ne morete dosegati zgoraj opisanih priporočil, bodite telesno dejavni v skladu s svojimi zmoglostmi in zdravstvenim stanjem.

V knjižici so predstavljena načela telesne dejavnosti za odrasle. Ker se vam pri skrbi za bolj zdrav in dejaven življenjski slog lahko pridružijo tudi otroci, je treba upoštevati priporočila, ki veljajo za njihovo razvojno starost.

Priporočila za otroke in mladostnike (6–17 let)

- Za zdrav razvoj potrebujejo vsaj 60 minut zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti na dan.

Večina telesne dejavnosti naj bo aerobne (na primer hoja, plavanje, kolesarjenje). Visoko intenzivna telesna dejavnost vključno z vajami za krepitev mišic in kosti naj bo vključena vsaj 3-krat na teden.

Priporočila za otroke (0–5 let)

TELESNA DEJAVNOST

- Velja načelo: več je bolje.
- Otroci naj bodo telesno dejavni večkrat na dan.
- Pri otrocih, ki še niso mobilni, spodbujajte dejavnosti v položaju na trebuhu.
- Pri starejših otrocih spodbujajte živahne telesne dejavnosti tudi v obliki iger.

SEDEČ ŽIVLJENJSKI SLOG

- Velja načelo: manj je bolje.
- S sedenjem ne omejujte gibanja za več kot 1 uro naenkrat (na primer v otroških vozičkih, v varnostnih stolčkih ali v nosilkah).
- Uporaba elektronskih naprav sede (gledanje televizije, videoposnetkov, igranje računalniških iger) za dojenčke ni priporočljiva, za mlajše otroke pa naj bo omejena.
- Med sedenjem z otrokom berite ali mu pripovedujte ter ga spodbujajte k vključevanju v dejavnost.

SPANJE

- Glede na starost otrok potrebuje ustrezno dolžino kakovostnega spanja z uspanjem (vključno z dnevnimi dremeži, nočnim spanjem in prebujanjem).

Pri sledenju priporočilom o telesni dejavnosti predvsem pri predšolskih otrocih upoštevamo vzorec celodnevne aktivnosti oziroma 24-urno obdobje, saj dan sestavlja seštevek vsega, kar počnemo: časa za spanje, časa, ki ga oseba preživi sede, in časa lahke, zmerne ali intenzivne telesne dejavnosti.

Priporočila za otroke (0–5 let)

Dojenčki (mlajši od enega leta)

TELESNA DEJAVNOST



SEDEČI ŽIVLJENSKI SLOG



KVALITETNO SPANJE



Otroci starosti 1-2 let

TELESNA DEJAVNOST



SEDEČI ŽIVLJENSKI SLOG



KVALITETNO SPANJE



Otroci starosti 3-4 let

TELESNA DEJAVNOST



SEDEČI ŽIVLJENSKI SLOG



KVALITETNO SPANJE



A woman with reddish-brown hair tied back, wearing a pink tank top, black leggings, a white headband, and white wristbands, is sitting on a large green exercise ball. She is smiling and holding a chocolate chip cookie to her mouth. She is wearing light blue sneakers. The background is a solid bright yellow.

Manj sedenja – več gibanja

Sodoben način življenja postaja vse bolj telesno nedejaven in sedeč, kar se kaže v mnogih negativnih posledicah na našem organizmu, vsakodnevnem delovanju ter počutju.

Ali veste ...

- ... da je neprekinjen čas sedenja povezan z razvojem različnih zdravstvenih težav in nastankom kroničnih bolezni?
- ... da sedeči način življenja vpliva na povečano tveganje za zgodnejšo umrljivost?
- ... da ergonomsko oblikovan stol in miza ter delovno okolje, prilagojeno posamezniku, pomembno vplivajo na splošno počutje, takrat ko moramo aktivnosti opravljati sede?

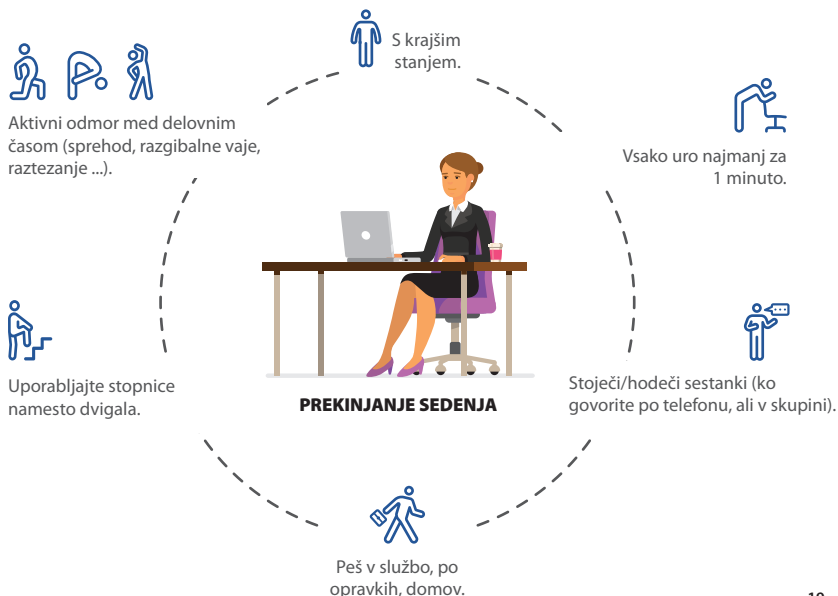
Skrajšajte čas sedenja – daljše neprekinjeno sedenje čim pogosteje prekinite z gibanjem.

Kako zmanjšati čas vsakodnevnega sedenja?

Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva tudi na zdravje posameznikov, ki so sicer redno telesno dejavni v skladu s priporočili za telesno dejavnost za krepitev zdravja. Zato je pomembno, da poskusite skrajšati čas, ki ga preživite sede.

Omejite količino časa, ki ga preživite sede.

Nadomestite ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivno telesno dejavnostjo).



A woman with long brown hair, wearing a blue denim shirt and white sneakers, is sitting on a white modern chair with wooden legs. She is holding a black steering wheel with both hands and has a joyful expression on her face. The background is a solid bright yellow. A purple rectangular overlay with a slight gradient is positioned in the lower-left quadrant, containing white text.

**Aktivni na
delovnem mestu
ali na poti**

Vaje na delovnem mestu

Za svoje zdravje lahko poskrbite tudi v službi ali na poti z izvajanjem **10-minutne vadbe**.

Če je možno, izvajajte vaje **1- do 2-krat na dan** (oziroma vsakič, ko se pojavi telesno neugodje). Na daljši poti pa vaje izvajajte vsakih **50 minut vožnje**.

Prostor ali okolje naj bo zračno, varno, s čim manj hrupa in ustrezno toplo (ne pretoplo ali premrzlo).

Tip vaj:

raztezne 1–3 ●

kretilne 4–7 ●

Število nizov:

1–3 nizi vaj

Vmesni odmor:

do 30 sekund

Statične vaje:

10–20 sekund

vztrajanja v položaju

Dinamične vaje:

8–12 ponovitev

POMEMBNO:

Pri vajah se ohranja naravne krivine hrbtenice (kot bi želeli ohraniti stik palice z glavo, križnico ter med lopaticami).



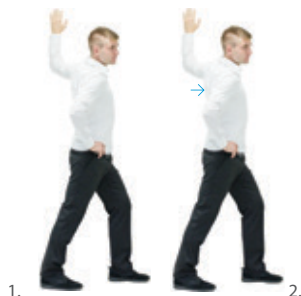
Fotografije v poglavju Aktivni na delovnem mestu ali na poti so nastale v okviru operacije Razvoj kadrov v športu 2016–2022, ki ga delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Republika Slovenija. Vir fotografij: Olimpijski komite Slovenije.

Proste vaje ob steni

1. Predklon glave (statično). ●



2. Potisk rame naprej z oporo podlahti na steno (statično). ●



3. Zamahi nasprotni noge in roke nazaj (nato dotik kolena s komolcem) z oporo na steno. ●



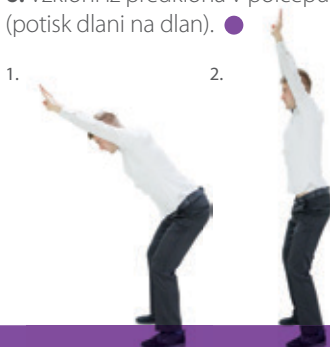
4. Počepi z drsenjem rok po notranji strani stegna. ●



5. Obračanje palcev gor v polčepu predklonjeno z odročenjem. ●



6. Vzkloni iz predklona v polčepu (potisk dlani na dlan). ●



Za konec se naslonite, ohranite vzravnano držo in z zaprtimi očmi vdihnite skozi nos, za trenutek zadržite dih, nato počasi izdihnite skozi usta s priprtimi ustnicami. Ponovite od 3- do 5-krat.

Vaje ob mizi

1. Zasuk in predklon glave z držanjem za rob mize (statično). ●



2. Potisk ramen dol v polčepu predklonjeno z oporo na mizo. ●



3. Opora na mizi z nagibom trupa naprej in prenosom teže na roke (statično). ●



4. Izmenični dotiki nasprotne rame v opori stojno spredaj na mizi. ●



Vaje ob mizi

5. Izmenični zasuki trupa iz opore stojno spredaj na mizi. ●



6. Dvigi noge v opori stojno spredaj na mizi. ●



7. Počepi z izmeničnimi dvigi noge v stran z oporo na mizo. ●



Za konec se naslonite, ohranite vzravnano držo in z zaprtimi očmi vdihnite skozi nos, za trenutek zadržite dih, nato počasi izdihnite skozi usta s priprtimi ustnicami. Ponovite od 3- do 5-krat.



Vaje na poti

Če je vožnja dolga, vsakih 50 minut:

- vstanite in se sprehodite ali
- vsaj 20 sekund korakajte na mestu ali
- 20 sekund izvajajte vstajanje s sedeža z vzravnanim trupom z dvigom na prste (z oporo na stolu pred seboj) ali
- sede, s stopali na tleh izvajajte dvig na prste in pete (upogib in izteg gležnjev).

Tip vaj:

raztezne 1–5 ●

krepilne 6–9 ●

Število nizov:

2 – 3 nizi vaj

Vmesni odmor:

do 30 sekund

POMEMBNO:

*Pri izvajanju
prikazanih vaj
sedite vzravnano, s
stopali na tleh.*

1. Upognite vrat proti eni rami, ramo na nasprotni strani pa potisnite navzdol. Položaj zadržite 10–20 sekund. Ponovite na drugi strani. ●

2. Zasukajte trup v desno stran tako, da se z levo dlanjo uprete v desno nogo. Položaj zadržite 10–20 sekund. Ponovite na drugo stran. ●



1.



2.



1.



2.

Vaje na poti

3. Dlani sklenite na zatilju, glavo rahlo potisnite nazaj (naredite podbradek) in stisnite lopatice skupaj ter prsni koš potisnite navzdol. Nato komolce potisnite naprej, usmerite pogled navzdol in upognite trup. Naredite 8–12 tekočih kontroliranih ponovitev. ●



4. Z vročnimi rokami potisnite eno roko proti stropu brez nagiba trupa v stran in iztega v ledvenem delu. Ponovite na drugo stran. Naredite 8–12 tekočih kontroliranih ponovitev. ●



5. Iztegnite nogo, upognite stopalo proti trupu in se z zravnanim trupom nagnite proti sedežu pred seboj. Položaj zadržite 10–20 sekund. Ponovite z drugo nogo. ●



6. Iztegnite nogo v kolenu in upognite stopalo proti trupu. Vajo izvajajte izmenično, 8–12 ponovitev na vsako stran. ●



1.

2.

7. Potisnite ramena navzdol, stisnite lopatice skupaj in potisnite komolca v sedež. Naredite 8–12 ponovitev, vsako ponovitev zadržite 3–5 sekund. ●



1.

2.

8. Napnite trebušne mišice in mišice medeničnega dna ter hkrati potisnite ramena navzdol, dlani v kolena ter dvignite pete od tal. Naredite 8–12 ponovitev, vsako ponovitev zadržite 3–5 sekund. ●



1.

2.

9. V opori na dlaneh se s potiskom ramen navzdol ter lopatic skupaj, dvignite s sedeža. Nato potisnite boke navzgor in stisnite zadnje stegenske in zadnjičrne mišice. Naredite 8–12 ponovitev, vsako ponovitev zadržite 3–5 sekund. ●



1.

2.

Za konec se naslonite, ohranite vzravnano držo in z zaprtimi očmi vdihnite skozi nos, za trenutek zadržite dih, nato počasi izdihnite skozi usta s priprtimi ustnicami. Ponovite od 3- do 5-krat.



Za zdravje ne pozabite

*Poleg redne telesne dejavnosti
so za zdravje pomembni tudi
ustrezna osebna higiena, zdrava
prehrana in zadosten počitek.*

Osebna higiena med telesno dejavnostjo

Osebno higieno sestavljajo higiena telesa, prehrane, oblačil in oblačenja, spanja in počitka, športa in rekreacije. Med telesno dejavnostjo s preprostimi higijenskimi navadami dodatno obvarujemo in izboljšamo svoje zdravje.

Pri športnih aktivnostih se izdatneje potimo in smo v tesnejšem stiku z drugimi ljudmi, zato je zelo pomembna **telesna higiena**. Med vadbo se z rokami pogosto dotikamo pripomočkov in naprav, v skupinski vadbi pa tudi drugih oseb, zato je bistvena pravilna **higiena rok**. Da bi roke ohranjali čim čistejše, si jih temeljito umijemo po vsaki telesni dejavnosti oziroma vsakič, ko pridemo domov, pripravljamo hrano, po uporabi stranišča ipd.



Pazljivo z uporabo razkužil za roke: Pogostejše umivanje in nepravilna uporaba razkužil za roke lahko povzročita suho, srbečo in razdraženo kožo, v najslabšem primeru celo alergijske spremembe in okužbe kože. Uporabljajte blaga mila, milnico dobro sperite in si roke temeljito osušite. Priporočamo tudi uporabo negovalne kreme za roke, ki se dobro vpije in ne draži kože.

Med **tuširanjem po vadbi** posebno pozornost namenimo umivanju stopal, ki so med vadbo bolj obremenjena. Po tuširanju pa kožo dobro osušimo in se po potrebi namažemo z negovalno kremo. Oblečemo čista oblačila in obujemo drugo obutev, kot smo jo uporabljali pri telesni dejavnosti.

Oblčila, ki so v stiku s kožo, menjavamo in peremo redno po vsaki telesni dejavnosti v skladu s priporočili proizvajalca.

Športno obutev izberemo glede na letni čas in vrsto telesne dejavnosti ter jo redno čistimo po navodilih proizvajalca. Obutev po vsaki telesni dejavnosti dobro osušimo, saj tako preprečujemo nastanek njenega neprijetnega vonja.

Če telovadimo v zaprtih prostorih, **prostor večkrat prezračimo**. Okna in vrata odpremo na prepih za približno 10 minut. Prostor dobro prezračimo predvsem pred vadbo in po njej.

Vadbene **pripomočke** (na primer blazine, elastike, uteži) očistimo s krpami, ki jih sproti močimo pod toplo tekočo vodo in običajnim detergentom. Vsako površino, ki smo jo očistili z detergentom, pobrišemo s krpo brez detergenta. Pripomočke pustimo, da se dobro posušijo.

Počitek, spanje in regeneracija

Eden od pogojev zdravega, aktivnega življenjskega sloga je **kakovosten in zadosten počitek**. To je čas, v katerem se telo naspi in regenerira. Počitek je nujen za ohranjanje našega zdravja in preživetja. Telo si v tem času obnovi energijo in normalizira okolje, v katerem lahko vse telesne celice nemoteno delujejo naprej.

Spanje je fiziološko stanje, ki pomaga nemoteno delovati številnim organskim sistemom v telesu in vzdrževati cirkadiani ritem* (t. i. notranjo uro). Ljudje v povprečju skupno prespimo približno eno tretjino svojega življenja, dnevna dolžina potrebnega spanca pa se razlikuje glede na življenjsko obdobje in potrebe posameznika. Kakovosten in dovolj dolg spanec ponoči nam omogoča dnevno budnost. Spanje je torej proces, v katerem je telo navidezno nedejavno in počiva, a hkrati takrat na več ravneh potekajo številni procesi, ki so pomembni za naše normalno delovanje (npr. regeneracija mišic, krepitev spomina, predelovanje dnevnih dogodkov).

Regeneracija je proces, ki v celicah steče med počitkom in povzroči obnovo poškodovanih tkiv. Celice se obnovijo, znebijo se odvečnih snovi, ki nastajajo med dejavnostjo telesa in obremenjujejo celice pri nadaljnjih aktivnostih.

* Cirkadiani ali dnevno-nočni ritem je biološki ritem telesa, ki telo prilagaja na bivalno okolje. Številni biokemijski, fiziološki in vedenjski procesi (na primer uravnavanje telesne temperature, prebava, izločanje hormonov) so uravnavani v 24-urnem ciklu, zato pravimo, da ima človeško telo notranjo oziroma cirkadiano uro.

Koraki do zdravega prehranjevanja

1. V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
2. Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
3. Večkrat dnevno jejte raznovrstno zelenjavo in sadje. Prednost dajte sezonski zelenjavi in sadju, ki sta pridelana lokalno ter prijazno naravi in človeku.
4. Izogibajte se pretiranemu uživanju maščob in mastnih živil. Pri pripravi hrane izmenično uporabljajte kakovostna olja (na primer oljčno, sončnično, orehovo, sezamovo).
5. Mastno meso ter slane in mastne mesne izdelke nadomestite s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom. Vsaj dvakrat na teden uživajte ribe in enkrat do dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.
6. Dnevno uživajte manj mastno mleko in manj mastne mlečne izdelke.
7. Jejte manj slano hrano. Pri mizi jedi dodatno ne solite.
8. Omejite uživanje sladkorja in živil z dodanim sladkorjem (na primer sladkih prigrizkov, slaščic, sladkih pekovskih izdelkov, sladkih pijač).
9. Ne pozabite na vnos tekočine. Za žejo uživajte navadno ali mineralno vodo in nesladkan čaj.
10. Izogibajte se uživanju alkoholnih pijač.
11. Skrbite za higiensko pripravo hrane. Jedi pripravljajte tako, da v živilih ohranite čim več pomembnih hranilnih snovi. Priporočljivi postopki toplotne obdelave hrane so kuhanje v sopari, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode.





Rekreacijski programi

V podporo pri spremembi življenjskega sloga in krepitvi zdravja vam je v Sloveniji na voljo pester nabor aktivnosti in programov. Obilo priložnosti za vključevanje telesne dejavnosti v vsakdan ponuja tudi narava (hoja, kolesarjenje, plavanje ...).

Testiranje telesne zmogljivosti

Telesna zmogljivost je sposobnost našega telesa premagovati telesne napore, predvsem tiste, ki obremenijo srce, pljuča in ožilje. Boljša telesna zmogljivost zagotavlja boljše počutje, ohranja zdravje in dolgotrajno neodvisnost.

- Ob rednem testiranju lažje spremljamo napredek, smo bolj motivirani za spremembo in si lažje postavimo prave cilje.
- Testiranje telesne zmogljivosti priporočamo **vsaj enkrat letno**. Ob poškodbah, boleznih ali ostalih zdravstvenih težavah se je smiselno testirati pogosteje.

Želite izvedeti, kakšna je vaša trenutna telesna zmogljivost?

Strokovnjaki zdravstvenovzgojnega centra/centra za krepitev zdravja v vašem zdravstvenem domu preko celega leta izvajajo brezplačna testiranja telesne zmogljivosti z različnimi testi hoje. Udeležite se delavnice **Ali sem fit?** ali

Občinskega preizkusa hoje na 2 kilometra, kjer boste:

- pod strokovnim vodstvom fizioterapevta in ob pomoči kineziologa ali medicinske sestre glede na svoje splošno zdravstveno stanje opravili enega od treh preizkusov za ugotavljanje telesne zmogljivosti,
- prejeli sebi prilagojeno priporočilo za telesno dejavnost, s katerim boste lahko učinkovito okrepili in izboljšali svoje zdravje,
- dobili natančnejša navodila za izvedbo dnevnega ali tedenskega programa hoje (na primer Mavrični program hoje, število dnevnih korakov).

O datumih, lokacijah in urah testiranja se pozanimajte v vašem zdravstvenem domu. Kontakte centrov poiščite na spletni strani programa Skupaj za zdravje:



Oblikovanje lastnega programa telesne dejavnosti naj temelji na vašem trenutnem počutju, zdravstvenem stanju in rednem testiranju telesne zmogljivosti. Tako boste hitro in učinkovito spremljali stopnjo svoje telesne zmogljivosti.

Priprava na testiranje telesne zmogljivosti

Vestna priprava na poglobljeno testiranje je pomembna, saj vam omogoča, da preizkus telesne zmogljivosti opravite, kot najbolje 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 platenko 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.

Mavrični program hoje

Hoja je najosnovnejši način gibanja človeka in je primerna za izboljšanje telesne zmogljivosti vseh starostnih skupin. Je vsestranska, cenovno dostopna, nezahtevna in obenem predstavlja tudi prijeten način druženja in spoznavanja okolice.

Mavrični program hoje je **program hoje za začetnike**, pri katerem se zahtevnost hoje postopno povečuje vsak teden (oziroma vsaka dva tedna, če ste izjemno slabo telesno zmogljivi ali vam je počasnejše napredovanje svetoval vaš zdravnik oziroma strokovnjak za telesno dejavnost).

Menite, da do sedaj niste bili dovolj telesno dejavni? Priporočamo vam, da pred pričetkom programa hoje opravite testiranje telesne zmogljivosti.

Program hoje obsega **pet različnih skupin za hojo**, ki se imenujejo po barvah mavrice (rdeča, oranžna, rumena, zelena in modra). Med seboj se razlikujejo po težavnosti, izberete pa si jo na podlagi svoje starosti in ocene telesne zmogljivosti oziroma ravni telesne dejavnosti.

Rdeči program hoje je **najlažji** in zato primeren recimo za starejše in slabše telesno zmogljive osebe. **Modri program hoje** je **najtežji**, zato je primeren predvsem za najstnike in mlajše odrasle, ki so hkrati v boljši kondiciji.

Ob obisku delavnice Ali sem fit? ali udeležbi na testiranjih telesne pripravljenosti se z izvajalci posvetujte o tem, kateri program hoje je za vas najprimernejši.

Mavrični program hoje za prva dva tedna

Razpredelnica spodaj prikazuje primer izvajanja programa hoje.

Navedena so priporočila za 7–14 dni hoje. V njej poiščite svojo barvno skupino za hojo in odčitajte, koliko dni v tednu, s kolikšno hitrostjo/intenzivnostjo hodite in koliko časa naj traja vaša hoja.

Za hojo si lahko izberete poljubne dni v tednu. Priporočamo pa, da si dejavnost razporedite čez cel teden.

Dnevno količino časa trajanja hoje lahko razdelite na več krajših enot, pri čemer naj posamezna enota ne bo krajša od 10 minut. To je namreč tista količina gibanja, ki ima že pozitivne učinke na vaše zdravje.

PROGRAM	CILJNE SKUPINE	POGOSTOST, ČAS TRAJANJA v minutah in HITROST (INTENZIVNOST) hoje
RDEČA	Starejši odrasli (60 in več let), ki so TELESNO NEDEJAVNI ali (izrazito) podpovprečno telesno zmogljivi	Hoja 3-krat na teden , vsak sklop hoje traja manj kot 10 minut , s hitrostjo, ki je za vas »UDOBNA« (ne utrujajoča), in če je potrebno, s premori.
ORANŽNA	Otroci, mlajši od 10 let, ki so TELESNO NEDEJAVNI ali (izrazito) podpovprečno telesno zmogljivi ali Odrasli srednjih let (40–60 let), ki so TELESNO NEDEJAVNI ali (izrazito) podpovprečno telesno zmogljivi ali Starejši odrasli (60 let in več), ki so MEJNO TELESNO DEJAVNI ali (pod)povprečno telesno zmogljivi	Hoja 3-krat na teden , vsak sklop traja vsaj 10 minut , s hitrostjo, ki je za vas POČASNA .

PROGRAM	CILJNE SKUPINE	POGOSTOST, ČAS TRAJANJA v minutah in HITROST (INTENZIVNOST) hoje
RUMENA	Otroci, mlajši od 10 let, ki so MEJNO TELESNO DEJAVNI ali (pod)povprečno telesno zmogljivi ali Najstniki in mlajši odrasli (11–40 let), ki so TELESNO NEDEJAVNI ali (izrazito) podpovprečno telesno zmogljivi ali Odrasli srednjih let (40–60 let), ki so MEJNO TELESNO DEJAVNI ali (pod)povprečno telesno zmogljivi	Hoja 3-krat na teden, čas hoje se stopnjuje skozi cel teden: 15 minut prvi dan, 20 minut drugi dan in 25 minut tretji dan. Hitrost hoje je ZMERNA. Če je 25 minut hoje z zmerno hitrostjo za vas prenaporno, lahko tretji dan hodite s POČASNO hitrostjo.
ZELENA	Otroci, mlajši od 10 let, ki so REDNO TELESNO DEJAVNI ali (nad)povprečno telesno zmogljivi ali Najstniki in mlajši odrasli (11–40 let), ki so MEJNO TELESNO DEJAVNI ali (pod)povprečno telesno zmogljivi ali Odrasli srednjih let (40–60 let), ki so REDNO TELESNO DEJAVNI ali (nad)povprečno telesno zmogljivi ali Starejši odrasli (60 in več let), ki so REDNO TELESNO DEJAVNI ali (nad)povprečno telesno zmogljivi	Hoja 3-krat na teden, vsak sklop hoje traja 30 minut. Hitrost hoje postopno narašča po dnevih: prvi dan je POČASNA, drugi in tretji dan ZMERNA.
MODRA	Najstniki in mlajši odrasli (11–40 let), ki so REDNO TELESNO DEJAVNI ali (nad)povprečno telesno zmogljivi	Hoja 3-krat na teden, vsak sklop hoje traja 30 minut. Hitrost hoje se postopno zvišuje: prvi in drugi dan je ZMERNA, tretji dan HITRA.

Opisi različnih hitrosti hoje:

- **POČASNA** hoja (**NIZKO** intenzivna) – sprehajanje s hitrostjo manj kot 4,8 km/h. Pri počasni hoji se ne zadihamo.
- **ZMERNNA** hoja (**ZMERNO** intenzivna) – med sprehajanjem in hitro hojo. Pri zmerni hoji se rahlo zadihamo in ogrejemo, a se še lahko normalno pogovarjamo. Intenzivna uporaba rok ni nujna.
- **HITRA** hoja (**VISOKO** intenzivna) – zavestno podaljševanje in pospeševanje korakov. Pri hitri hoji se zadihamo in spotimo, vmesni pogovor je otežen. Za uravnoteženje gibanja nog je treba aktivno uporabljati roke.

Več o različnih intenzivnostih telesne dejavnosti in srčnem utripu si lahko preberete na straneh od 7 do 9.

Za nadaljevanje Mavričnega programa hoje oziroma postopno napredovanje po posameznih tednih se obrnite na svojega najbližjega fizioterapevta ali kineziologa zdravstvenovzgojnega centra/centra za krepitev zdravja. Mavrični program hoje namreč obsega 10–20-tedenski napredovalni program hoje.

Ocenjuate, da že sedaj presegate pogostost, trajanje in intenzivnost vsakodnevne ali tedenske hoje, priporočene, za vašo skupino? Namesto Mavričnega programa hoje raje izberite pristop postopnega povečanja števila dnevnih korakov.

Število dnevnih korakov

Raziskave so pokazale, da že določeno število opravljenih dnevnih korakov lahko pozitivno vpliva na naše zdravje. **Za odraslega človeka se priporoča izvedba 10.000 korakov na dan**, kar znaša približno 7 km razdalje. Korake lahko nabirate preko celega dneva na različne načine in ob različnih priložnostih, kot so pešačenje v transportne namene (pot v službo ali po opravkih), hoja po stopnicah, hoja med delovnim časom (kot oblika dela ali aktivni odmor), hoja po ravnem ali v hribe (v rekreativne namene), sprehajanje psa.

Lestvica števila (vsako)dnevnih korakov in primerljiva raven telesne dejavnosti:

ŠTEVILO DNEVNIH KORAKOV	RAVEN TELESNE DEJAVNOSTI
< 5000	Zasedèn
5000–7499	Nizko dejaven
7500–9999	Srednje dejaven
10.000–12.499	Dejaven
≥12.500	Visoko dejaven

Za pravilno oceno in spremljanje števila dnevnih korakov **priporočamo uporabo števcov korakov ali pedomerov**. Tovrstni merilci korakov vas motivirajo za hojo in hkrati lahko z njihovo pomočjo izmerite tudi svoj napredek. Glede strategije povečevanja števila dnevnih korakov se posvetujte z zdravstvenim ali športnim strokovnjakom.

Strokovnjaki celo priporočajo izvajanje določenega števila dnevnih korakov kot zdravilo oziroma nadomestilo zdravlju pri določenih bolezenskih stanjih. Tako je za osebe z debelostjo priporočeno, da vsakodnevno izvedejo med 11.000 in 13.000 dnevnih korakov, medtem ko se osebam z depresijo priporoča izvedba med 10.000 in 12.000 dnevnih korakov. Vaš osebni ali lečeči zdravnik pa je tisti, ki lahko določi, ali je lahko število dnevnih korakov vaše zdravilo oziroma nadomestilo zanj. V vsakem primeru je pomembno, da predvsem kronični bolniki in začetniki v telesni dejavnosti začnejo počasi in postopoma napredujejo v številu dnevnih korakov. **Le postopno napredovanje je hkrati tudi varno napredovanje.**

Nordijska hoja

Na večini občinskih preizkusov hoje na 2 km si lahko ogledate in preizkusite tudi demonstracijo nordijske hoje (preverite pri izvajalcu preizkusa v vašem zdravstvenem domu). Kakor običajna je tudi nordijska hoja dostopna večini ljudi in izvedljiva preko celega leta, hkrati pa tudi:

- ohranja naraven vzorec hoje skozi aktivno uporabo ustreznih palic,
- velja za eno najvarnejših in najučinkovitejših ter najcelovitejših vrst telesne dejavnosti, primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti, in je
- uporabna v različne namene (kot rekreacija, trening, transport, terapija ali rehabilitacija).

Pozitivni učinki nordijske hoje v primerjavi z običajno:

- v gibanje je vključeno skoraj celo telo (do 90 % mišic),
- hitreje krepi srce in ožilje, dihalo, mišice rok, trupa in nog,
- učinkoviteje poveča gibljivost vseh sklepov in hrbtenice,
- srčni utrip je višji za 20 udarcev/minuto, poraba kisika pa za 25 %,
- poraba kalorij je višja za 20–40 %,
- vodi k bolj pokončni hoji in popravlja vzorec hoje,
- občutno zmanjša ali celo odpravlja bolečine (na primer v vratu, ramenih in križu),
- za 25 % manj obremenijo skočni, kolenski in kolčni sklep ter hrbtenico,
- hitreje zmanjša utrujenost in stres ter izboljša splošno počutje.

Več informacij o nordijski hoji si lahko preberete na spletni strani Zveze za nordijsko hojo Slovenije: www.znhs.si.

Kolesarjenje

Poleg hoje in teka je kolesarjenje ena najbolj priljubljenih oblik telesne dejavnosti, saj:

- je oblika gibanja, ki krepi zdravje in prispeva k aktivnemu načinu življenja,
- vpliva na dobro počutje in izboljša psihofizično kondicijo,
- je sodoben in okolju prijazen način transporta, ki ne povzroča negativnih vplivov na okolje,
- je tudi prijeten način preživljanja prostega časa in počitnic.

Svojo pripravljenost v kolesarjenju lahko preverite na dogodkih projekta **Slovenija kolesari**, ki spodbuja k rednemu ukvarjanju s športno rekreacijo in tako k aktivni skrbi za zdravje. Pridružite se kateremu od **skoraj 80 dogodkov širom Slovenije**, kjer boste spoznali nove poti in stkali nova športna prijateljstva z drugimi aktivnimi kolesarji, predvsem pa boste ponosni nase, da ste sposobni prevoziti izbrano razdaljo.

Projekt vodi Kolesarska zveza Slovenije v sodelovanju z Olimpijskim komitejem Slovenije – Združenjem športnih zvez in Turistično zvezo Slovenije. Več informacij in seznam dogodkov najdete na www.kolesarska-zveza.si/rekreacijsko-kolesarstvo.

Druge dejavnosti

Za doseganje uravnotežene vadbe vam svetujemo, da poleg hoje preizkusite tudi druge oblike telesne dejavnosti, kot na primer nordijsko hojo, kolesarjenje, tek, plavanje, ples itd. Izberite tiste dejavnosti in športe, ki so vam dostopni in vam nudijo največ zadovoljstva in užitka. Začetnikom ne priporočamo visoko intenzivne vadbe, saj ta prekomerno obremeni sklepe in hrbtenico, zaradi česar lahko pride do neželenih učinkov vadbe na telo ali celo do poškodb.

Drugi športno-rekreacijski programi in dogodki

ZDRAVA VADBA

Zdrava društva so izvajalci programa **funkcionalne vadbe Zdrava vadba**. V mrežo Zdravih društev so povezana športno-rekreativna društva iz cele Slovenije, ki ponujajo programe športne rekreacije za različne starostne skupine. Pri tem sledijo načelom kakovosti, ki se nanašajo tako na pripravo in izvedbo vadbenih programov kot ustrezno usposobljenost izvajalcev. Športna unija Slovenije je v ta namen zasnovala **znak kakovosti Zdravo društvo**, ki ga društva pridobijo ob doseganju omenjenih standardov.

Program Zdrave vadbe je primeren za odrasle, posebej pa je prilagojen za začetnike, telesno manj aktivne in tiste, ki želijo izboljšati svojo telesno pripravljenost po bolezni ali poškodbi.

Večstopenjski program (ABC) je pripravljen tako, da omogoča vključevanje na primerno stopnjo intenzivnosti glede na vašo trenutno telesno pripravljenost. Izbor vaj temelji na načelih funkcionalne vadbe, torej izvajanju gibov, ki jih potrebujemo v vsakodnevnem življenju. Poseben poudarek se namenja mišicam medeničnega dna.

Več o Zdravi vadbi in Zdravih društvih najdete na: www.zdravodrustvo.si.

AKTIVNO STARANJE

Redna telesna dejavnost v tretjem življenjskem obdobju poleg ohranjanja telesnega, duševnega, čustvenega in socialnega zdravja pripomore tudi k družbenemu vključevanju, zmanjšanju stroškov zdravljenja in ohranjanju ustvarjalne življenjske energije. Premalo telesne dejavnosti namreč pomembno vpliva na razvoj kroničnih bolezni in poslabšanje duševnega zdravja ter ustvarja več možnosti za poškodbe pri padcih.

Aktivno staranje je nacionalni program, ki poleg enodnevnega dogodka Festival aktivnega staranja in redne telesne vadbe za starejše vključuje ozaveščanje javnosti o pozitivnih učinkih telesne dejavnosti v zrelem življenjskem obdobju. Športna unija Slovenije je pri razvoju programa posebno pozornost namenila usposabljanju strokovnih delavcev o posebnostih in značilnostih varne in učinkovite vadbe, ki je ustrezno prilagojena starejši populaciji.

Namen programa je starejše spodbuditi h gibanju, zato jim omogoča brezplačno in starosti primerno telesno vadbo. Program vadbe temelji na

vajah za moč, ohranjanju gibljivosti in vzdržljivosti, poseben poudarek je na **vajah za ravnotežje** kot preventivi pred padci.

Več informacij o programu in lokalnih izvajalcih najdete na spletni strani www.slovenijavgibanju.si.

EVROPSKI TEDEN ŠPORTA

Evropski teden športa je pobuda Evropske komisije za spodbujanje športa in telesne dejavnosti v Evropi.

Evropski teden športa se v Sloveniji začne z **državnim praznikom, slovenskim dnevom športa (23. 9.)**, ki ga obeležujemo od leta 2020 dalje.

Kampanja #BEACTIVE, v Sloveniji **Bodi aktiven**, želi vse ljudi spodbuditi k telesni dejavnosti ne le med tednom športa, temveč vse leto.

Evropski teden športa je namenjen vsem, **ne glede na starost, izobrazbo ali telesno pripravljenost**. Izkoristite to priložnost, da preizkusite različne vadbe in najdete primerno zase.

V Sloveniji Evropski teden športa poteka med **23. in 30. septembrom**.

Vsako leto so organizirane številne športne dejavnosti širom Slovenije, športno-rekreativne prireditve in brezplačne športne vadbe.

Če tudi sami ponujate športne programe ali organizirate druge športne dogodke, vas vabimo, da na spletni strani Evropskega tedna športa svoj dogodek tudi registrirate.

Za več informacij in seznam dogodkov obiščite spletno stran: ewos.olympic.si.

IN ŠE MNOGO VEČ...

Še več informacij o ostalih športno-rekreativnih prireditvah in vadbah najdete na straneh Rekreativne za razgibano življenje: <http://www.rekreacija.si>.

A woman with short brown hair and black-rimmed glasses is captured in a dynamic pose, appearing to be running or jumping. She is wearing a light blue button-down shirt, white pants, and light blue sneakers. She is smiling and looking down at a bright yellow book she is holding with both hands. The background is a solid, vibrant pink. An orange banner with white text is overlaid on the lower left portion of the image.

Osebni dnevnik gibanja

Nove navade je pogosto lažje vzdrževati, če si pripravimo načrt, zato priporočamo, da telesno dejavnost načrtujete za prihajajoči teden in beležite svoje vsakodnevne gibalne dejavnosti. Na spodnji lestvici ocenite, ali ste dovolj telesno dejavni.

Manj kot 150 minut na teden

V tem tednu še niste bili dovolj telesno dejavni.

150 minut in več na teden

Čestitamo, bili ste dovolj telesno dejavni!

300 minut in več na teden

Čestitamo, vplivali ste tudi na izboljšanje svojega zdravja!

Na naslednjih straneh vam je na voljo enostaven dnevnik, kjer si lahko beležite trajanje različnih oblik telesne dejavnosti v nekem dnevu in tednu.

Za najboljše učinke priporočamo beleženje vsaj dva meseca. Vsaka minuta in vrsta telesne dejavnosti štejeta.

Pri beleženju raznolikih telesnih dejavnosti naj vam bodo v pomoč spodnje ikone, ki predstavljajo zgolj nekaj najpogostejših dejavnosti:



Vaje za moč



Kolesarjenje



Vaje za ravnotežje in koordinacijo



Rekreacija skupinska vadba



Vaje za gibljivost



Hoja po stopnicah



Hoja, nordijska hoja



Gospodinjska opravila

Intenziteta aktivnosti:  nizka  zmerna  visoka

Primer beleženja aktivnosti:

Teden (vpišite datum): 6.-12. junij			
Dan	Vrsta dejavnosti	Intenziteta	Skupno trajanje (min.)
PON			20
	drugo: plavanje		30
TOR			
	drugo:		
SRE			30
	drugo:		
ČET			
	drugo:		
PET			60
	drugo:		
SOB			15
	drugo: ples		25
NED			
	drugo:		
Skupaj (seštejte min.):			180

Dnevnik beleženja aktivnosti:

Teden (vpišite datum):			
Dan	Vrsta dejavnosti	Intenziteta	Skupno trajanje (min.)
PON			
	drugo:		
TOR			
	drugo:		
SRE			
	drugo:		
ČET			
	drugo:		
PET			
	drugo:		
SOB			
	drugo:		
NED			
	drugo:		
Skupaj (seštejte min.):			

Dnevnik beleženja aktivnosti:

Teden (vpišite datum):			
Dan	Vrsta dejavnosti	Intenziteta	Skupno trajanje (min.)
PON		▷▷▷	
	drugo:	▷▷▷	
TOR		▷▷▷	
	drugo:	▷▷▷	
SRE		▷▷▷	
	drugo:	▷▷▷	
ČET		▷▷▷	
	drugo:	▷▷▷	
PET		▷▷▷	
	drugo:	▷▷▷	
SOB		▷▷▷	
	drugo:	▷▷▷	
NED		▷▷▷	
	drugo:	▷▷▷	
Skupaj (seštejte min.):			

Osební kartonček preizkusov hoje:

Ime: _____

Priimek: _____

Datum	Vrsta preizkusa	Rezultat
Opombe		



Prostor za nalepko

DÓBER TEK
Slovenija

