



## Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

### PREVIDNOSTNI UKREPI:

- Pred začetkom glavnega dela vadbe se moramo obvezno ogreti in po njej ohladiti.
- Izberimo primerna oblačila in obutev glede na športno dejavnost in vremenske pogoje. Pomembno je, da oblačila "dihajo" in ne dražijo kože. Obutev mora biti udobna za stopala in varna za gležnje.
- Pred, med in po daljši (več kot 30 minut trajajoči) vadbi moramo nadomeščati izgubljeno tekočino.
- Pijača naj bo negazirana, brezalkoholna, brez kofeina oziroma drugih poživil, brez umetnih sladil in drugih aditivov. Pri bolj intenzivni in dalj časa trajajoči vadbi moramo nadoknaditi tudi izgubo elektrolitov.
- Vadbe ne priporočamo uro in pol po večjem obroku hrane, kadar imamo povišano temperaturo oziroma smo kakorkoli drugače akutno bolni.
- Vadbo prekinemo, če čutimo 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 posvetujemo z zdravnikom ali vaditeljem.

### UČINKOVITA VADBA = NAČELO FITT za odrasle

**F**REKVENCA (pogostost): redno, vsaj **5-krat na teden**

**I**NTEZIVNOST: vsaj **zmerna**, da se rahlo ogrejemo in nekoliko zadihamo (3-6 MET\* ali poraba energije 4-7 kcal/min)

**T**RAJANJE: **150 minut** zmerne telesne dejavnosti ali **75 minut** visokointenzivne telesne dejavnosti na teden **ALI** najmanj **30 minut** ali **2 krat po 15 minut** na dan

**T**IP (vrsta) vadbe: raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost ter sprostitvev

\*MET (metabolični ekvivalent) je merska enota za izražanje intenzivnosti telesne (gibalne) dejavnosti, ki se izraža v porabi KJ na časovno enoto. Količinsko pomeni 1 MET 3,5 ml porabljenega kisika na minuto na kilogram telesne mase.

# NAPOTKI ZA VARNO IN UČINKOVITO VADBO

#### NAMEN OGREVANJA:

- ✓ pripraviti telo na zahtevnejšo vadbo
- ✓ povečati gibljivost mišic
- ✓ pripraviti sklepe na večje obremenitve
- ✓ pognati kri po telesu in pospešiti ritem dihanja

#### TRAJANJE OGREVANJA:

- ✓ 15 minut za začetnike, starejše in nosečnice
- ✓ 10 minut za kondicijsko sposobnejše

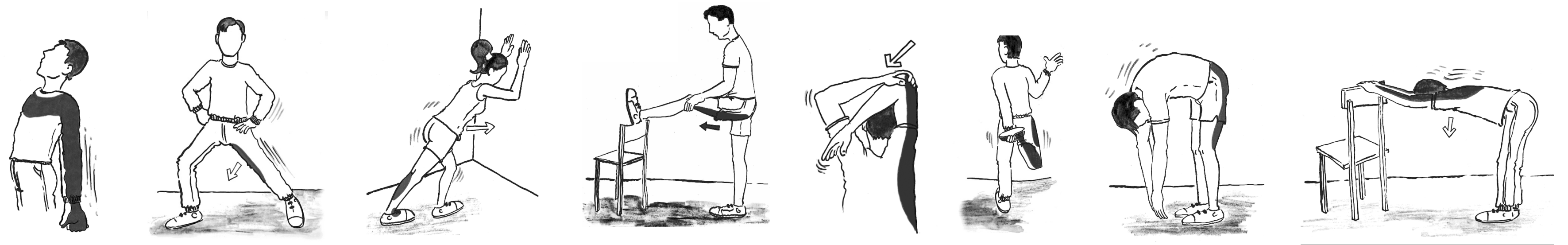
#### 1. sklop vaj za ogrevanje - DINAMIČNE VAJE ZA OGREVANJE:

- ✓ hoja
- ✓ rahel tek
- ✓ nizki poskoki
- ✓ počepi
- ✓ kroženje v ramenih, z rokami, v boki in gležnjih

#### 2. sklop vaj za ogrevanje - VAJE ZA RAZTEZANJE MIŠIC:

- ✓ IZVEDIMO VSE VAJE NA SLIKAH TAKO, DA:
- ✓ zadržujemo razteg 20 sekund v posameznem položaju
- ✓ ponovimo vsako vajo 2 do 4-krat

## OGREVANJE



## GLAVNI DEL VADBE

- ✓ Izberimo tiste športnorekreativne dejavnosti, ki nam nudijo največ zadovoljstva in užitka.

- ✓ Intenzivnost in trajanje vadbe prilagodimo svoji trenutni telesni pripravljenosti.

### AEROBNI DEL

(hitra hoja, nordijska hoja, tek, kolesarjenje, aerobika, plavanje...)

### VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ

### VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN KOORDINACIJO

- ✓ Napredujmo počasi in postopno, če smo začetniki, starejši ali zdravstveno ogroženi.

- ✓ Kontrolirajmo svoj srčni utrip med in po aerobni vadbi.

- ✓ Glavni del vadbe naj traja najmanj 20 minut.

## 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:

- ✓ izvajamo 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

