



SLOVENIJA



**OLIMPIJSKI KOMITE
SLOVENIJE
ZDRUŽENJE
SPORTNIH ZVEZ**



NAPOTKI ZA ZDRAVO VADBO

so recept za
zdravo življenje

Že s **POL URE** zmerno do visoko intenzivnega **GIBANJA VSAK DAN** lahko koristimo svojemu zdravju. Vsaka minuta več prinaša dodatne koristi!

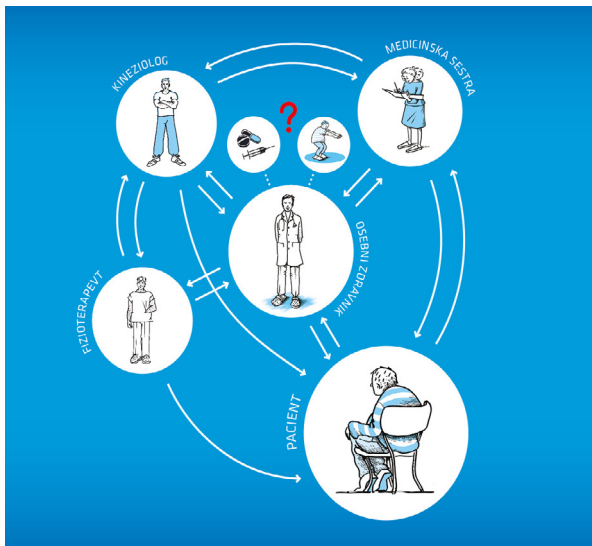
Za izboljšanje zdravja in njegovega ohranjanja na ustrezni ravni pa je potrebna sistematična gibalna vadba. To pomeni, da na podlagi našega začetnega stanja gibalnih zmogljivosti skupaj z zdravnikom postavimo osebne cilje ter omejitve. Te nato skušamo udejanjiti s pomočjo posebej izobraženih strokovnjakov za telesno vadbo, kineziologov.

Varnost je na prvem mestu

Redna telesna dejavnost je zdrava in varna za večino ljudi. Pred pričetkom vadbe se je smotrno posvetovati z izbranim osebnim zdravnikom, še posebej če boste na katerega od spodnjih vprašanj odgovorili z DA:

- Ali se zdravite zaradi srčno žilnega obolenja?
- Ali imate bolečino v prsih med telesno vadbo?
- Ali ste v zadnjem mesecu čutili prsno bolečino, ko niste telesno vadili?
- Ali imate mišično skeletne težave, ki vas ovirajo pri izvajanju telesne dejavnosti?
- Ali imate predpisana zdravila za povišan krvni tlak ali drugo srčno žilno obolenje?
- Ali imate kakšne druge zdravstvene težave, ki vas omejujejo pri napornih opravilih?

Interdisciplinarna obravnava



Vir: Strel, J. (ur.). (2016). Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje. Logatec: Zavod Fitlab.

Kje naj začnem?

1. Trenutna telesna zmogljivost:

testiranje vaše trenutne telesne zmogljivosti in primerjava s predhodno (poiščite vaš športnovzgojni karton iz šole) v zdravstvenih domovih, kjer delujejo kineziologi ali športni pedagogi.

2. Motivacija in cilji:

opredelitev vaših želja, kratko- in dolgoročnih ciljev, ki jih želite z vadbo doseči. Za pomoč prosite izbranega osebnega zdravnika!

3. Na podlagi vašega dogovora z osebnim zdravnikom

ter opredelitvi zdravstvenih omejitev se obrnite na strokovnjaka za telesno vadbo, t.j. kineziologa ali športnega pedagoga, ki zna ustrezno opredeliti:

- Gibalne naloge: sklop nalog, s katerimi se izboljšuje gibalna učinkovitost in posledično telesna pripravljenost.
- Trajanje: čas vadbe. Vključuje tudi odmore med vadbo!
- Pogostost: ponavljanje vadbenih enot. Opredeljena je dnevno ali nekajkrat tedenska.
- Obremenitev: določajo jo trajanje, količina in pogostost vadbe, odmori med vadbo ter način izvedbe gibalnih nalog. Odziv organizma na obremenitev pojmuje kot napor. Ustrezna obremenitev je ključna za to, da je vadba učinkovita, t.j. da dosežemo postavljene cilje za izboljšanje telesne pripravljenosti.

Zakaj je športna vadba koristna za naše zdravje?

Strokovno vodena športna vadba je najbolj sistematična gibalna vadba, zato je lahko najbolj učinkovita.

1. Izboljšuje vašo telesno zmogljivost.

To pomeni, da boste lažje premagovali vsakodnevne delovne in prostočasne telesne obremenitve, kot so dolgotrajno sedenje, prisilne drže, hoja navkreber, dvigovanje bremen...

2. Primarna preventiva: **zmanjšuje tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni**, kot so srčna obolenja, sladkorna bolezen tipa II, nekatere vrste raka, arterijska hipertenzija, debelost in osteoporoza.

3. Sekundarna preventiva: **zmanjšuje potrebo po jemanju zdravil**.

4. **Zmanjšuje anksioznost in depresivno razpoloženje**.

5. **Izboljšuje pomnjenje, koncentracijo** pri reševanju problemov itd.

Pomembno je vedeti

Za spremembo življenjskega sloga moramo imeti najprej ustrezno telesno zmogljivost, ki nam omogoča, da se lahko soočimo z izzivi, ki spremljajo spremembe. Nato se lotimo urejanja drugih področij življenjskega sloga, kot so: prehrana, nezdrave razvade, delovne obremenitve, spanje. Najbolje, da se o tem pogovorimo z zdravnikom in skupaj ugotovimo, kdo od strokovnjakov za navedena področja nam lahko še pomaga pri tem.



- ✓ Izkoristite za gibanje naravo in štiri letne čase
- ✓ Zaupajte vašemu osebnemu zdravniku evidenco vaših telesnih aktivnosti
- ✓ Opravite občasno testiranje vaših telesnih zmožnosti v ZD ali ŠD
- ✓ Uravnajte kakovostno prehrano s telesnimi aktivnostimi
- ✓ Pijte primerne količine neoporečne zdrave tekočine - vode
- ✓ Gibajte se sproščeno in radoživo
- ✓ Podelite srečo v gibanju z družino in prijatelji
- ✓ Ustvarjajte aktivne pogoje za aktivni oddih
- ✓ Skrbite za redno kontrolo: teža, pritisk in utrip
- ✓ Negujte svoj aktiven življenski slog
- ✓ Posvetujte se po potrebi s strokovnjaki
- ✓ Poskrbite za primerno opremo in pripomočke
- ✓ Ponudite knjižico vsem prijateljem
- ✓ Šport in gibanje naj izboljšata kakovost vašega življenja
- ✓ Poiščite nasvet za strokovno vodeno gibalno vadbo pri športnem pedagogu ali kineziologu

Slovarček

Zdravje: stanje telesne, duševne in socialne blaginje ter sposobnost uspešnega prenašanja vsakodnevnih naporov in popolne uresničitve življenjskih možnosti; ob tem je pozitivno merilo stopnje zdravja tudi visoka raven telesne zmogljivosti.

Športna vadba: proces zagotavljanja ustrezne telesne zmogljivosti in telesnih značilnosti, športnih znanj in športnih spretnosti, ki zagotavljajo izboljšanje zdravja.

Telesna dejavnost: je kakršnokoli gibanje telesa, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravno mirovanja.

Kineziologija je veda o človekovem gibanju, ki s pomočjo gibalne in športne vadbe vzdržuje in izboljšuje telesno zmogljivost, preprečuje nastanek oz. upočasnjuje razvoj določenih bolezenskih pojavov ter vzpostavlja mehanizme za uspešno post-rehabilitacijo pacienta.

Zdravstvene ustanove, ki zaposlujejo kineziologe:

ZD Kranj
ZD Radovljica
ZD Murska Sobota
ZD Črnomelj
ZZ Revita, Ljubljana

V letu 2018 se bo obseg teh povečal na osemnajst. Za te informacije ter informacije o možnih lokacijah vadbe pišite na: vadba@olympic.si

Zapomnite si:
»GIBANJE JE ŽIVLJENJE-ŽIVLJENJE JE GIBANJE!«



Kontakt:

**Olimpijski komite Slovenije –
Združenje športnih zvez**

Šmartinska 140
1000 Ljubljana

E: info@olympic.si

T: 01 230 60 00

F: 01 230 60 20

www.olympic.si



www.infosport.si