



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

Z znanjem do boljšega zdravja.

GIBANJE

TELESNO DEJAVNI VSAK DAN



Besedilo pripravila: Andreja Drev

Jezikovni pregled: Mitja Vrdelja

Oblikovanje: Andreja Frič

Izdajatelj: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Trubarjeva 2, Ljubljana

Elektronski vir, junij 2013, prenovljena izdaja

Spletni naslov: <http://www.ivz.si/>

Ljubljana, junij 2013

KAZALO

Naše telo je ustvarjeno za gibanje

Vrste telesne dejavnosti

- aerobna telesna dejavnost
- vaje za zdravje kosti
- vaje za ohranjanje mišične moči
- vaje za gibljivost in vaje za moč

Telesno dejavni doma, na poti, v službi, v prostem času

- doma
- na poti
- v službi
- v prostem času

Starši spodbudimo naše otroke h gibanju!

Gibajmo se tudi v zrelih letih!

GIBANJE - TELESNO DEJAVNI VSAK DAN

Naše telo je ustvarjeno za gibanje

Naša telesa so ustvarjena za gibanje. Zagotovo smo že vsi občutili, kako blagodejno na naše počutje vplivajo sprehodi v naravi, športne igre s prijatelji, kolesarjenje, vrtnarjenje, ples, hoja v hribe, tek ...



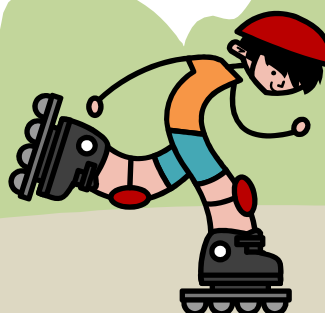
DEFINICIJA

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je telesna dejavnost kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravno mirovanja. Šport in telesna vadbo razumemo kot posebno vrst telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in načrtovano vadbo, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja.

Ste pomislili, kako malo gibanja je potrebnega, da ohranimo svoje zdravje in zmanjšamo tveganje za nastanek bolezni, če smo redno telesno dejavni? Pa pogledjmo. Vsak dan smo budni okoli 15 ur, telesno dejavni pa moramo biti vsaj 30 minut na dan (otroci in mladostniki vsaj 60 minut), pri tem da teh 30 minut zmerne telesne dejavnosti lahko razdelimo na trikrat po 10 minut.

ZMERNNA IN VISOKO INTENZIVNA TELESNA DEJAVNOST

Na splošno se za krepitev zdravja priporoča zmerna telesna dejavnost, za katero je značilno, da poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in zadihanost. Povečuje pa tudi telesno presnovo, in sicer na tri do šestkratno raven od tiste v mirovanju. Pri visoko intenzivni telesni dejavnosti se posameznik oznoji in zasope, telesna presnova pa se poveča na najmanj šestkrat višjo raven od tiste v mirovanju.





PRIPOROČILA O TELESNI DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije odrasli za krepitev in ohranjanje zdravja potrebujejo vsaj 150 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti na teden, ki jo lahko nadomestijo s 75 minutami visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden. Poleg tega se za odrasle priporoča tudi, da vsaj dvakrat tedensko izvajajo vaje za mišično moč in vzdržljivost. Za odrasle po 65. letu starosti se poleg tega priporoča tudi, da v svojo tedensko telesno dejavnost vključijo še vaje za ravnotežje, ki naj jih izvajajo vsaj trikrat tedensko.

Za otroke in mladostnike se priporoča vsaj ena ura zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan v tednu. Večji del telesne dejavnosti naj predstavljajo aerobne aktivnosti, vsaj trikrat tedensko mora biti telesna dejavnost visoko intenzivna in vsaj trikrat tedensko mora telesna dejavnost zajemati tudi vaje za mišično moč in zdravje kosti.

Izberimo torej tisto telesno dejavnost, ki nam prinaša veselje in jo hkrati tudi najlažje vključimo v svoje vsakdanje življenje. Začnimo z majhnimi koraki in postopoma dodajamo več telesne dejavnosti v naš vsakdan.



POZITIVNE KORISTI REDNE TELESNE DEJAVNOSTI

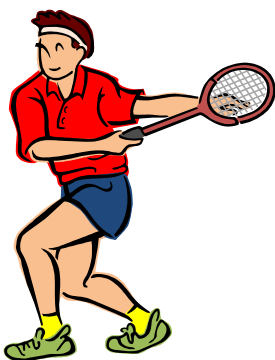
Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kakovost življenja. Različne epidemiološke raziskave so pokazale, da telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri krepitvi samozavesti. V kombinaciji z ustrezno prehrano pa telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Strokovnjaki ob tem poudarjajo pomen redne telesne vadbe, občasna in neustrezno intenzivna telesna dejavnost v nasprotju z redno namreč prinaša tveganje, ki je večje kot pričakovani pozitivni učinek na zdravje.



VRSTE TELESNE DEJAVNOSTI

• aerobna telesna dejavnost

Aerobna telesna dejavnost ohranja in izboljšuje splošno vzdržljivost. Zato je priporočljivo, da jo izvajamo čim večkrat na teden, najbolje vsak dan vsaj 45 minut. Med aerobne dejavnosti štejemo: hitro hojo, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, gornišтво, smučanje, tek na smučeh, plavanje, aerobiko, košarko, nogomet.



• vaje za zdravje kosti

Vaje za zdravje kosti povečajo ali ohranjajo mineralno kostno gostoto. V to skupino prištevamo predvsem tiste vrste telesne dejavnosti, ki kost mehansko obremenijo: dvigovanje primernih uteži ali bremen, igre z žogo, igre z loparji, skakanje, nogomet, gimnastiko, ples, aerobiko. S temi vajami dolgoročno zmanjšujemo nevarnost osteoporoze in tveganje za zlom kolka.

• vaje za ohranjanje mišične moči

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



• vaje za gibljivost in vaje za moč

Vaje za gibljivost in vaje za moč ohranjajo naše telo spretno in močno. Med vaje za gibljivost sodijo naslednje vaje: predklon, dvigovanje rok nad glavo, počepi, pa tudi športne dejavnosti kot sta joga in balet. Za ohranjanje moči pa se priporočajo vaje z bremenmi oziroma utežmi in vaje v fitnesu.

TELESNO DEJAVNI DOMA, NA POTI, V SLUŽBI, V PROSTEM ČASU

- doma

Vstopimo v nov dan nekoliko drugače. Začnimo naš dan z 10 minutno telesno dejavnostjo, ki jo lahko izvajamo v stanovanju ali v naravi. Naredimo nekaj vaj za gibljivost ali kratek sprehod ali pa kratko vožnjo s kolesom.

Parkirajmo avto 10 minut stran od trgovine. Če je le mogoče, pustimo avto doma in se peš odpravimo v trgovino.

Zaplešimo ob svoji najljubši glasbi ali pa ob glasbi, ki jo predvaja radijski sprejemnik.

Telovadimo z vaditelji, ki prikazujejo telesne vaje na televiziji.

Starši, igraymo se skupaj z našimi otroki. Organizirajmo igre z žogo in povabimo tudi naše sosede ali prijatelje.



Domača opravila, kot so pomivanje oken, pometanje, sesanje, umivanje avtomobila, vrtnarjenje so tudi zdravju koristne telesne dejavnosti. Morda ne boste verjeli, vendar drži, da je poraba kalorij pri polurnem zmernem plesu in pri intenzivnem pospravljanju stanovanja približno enaka.

Nošenje nakupovalnih vreč iz trgovine, odnašanje smeti, košnja trave, sekanje in zlaganje drv so domača opravila, ki lahko pomagajo ohranjati mišično moč in zdrave kosti. Opravila, kot so brisanje prahu, obešanje perila, pletje plevela, pometanje pa ohranjajo telo spretno in močno. Ob tem je treba paziti, da so obremenitve enakomerne. Neenakomerne obremenitve lahko vodijo v poškodbe.



• na poti

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

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

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

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



• v službi

Raje uporabimo stopnice kot dvigalo.

Odmor za kavo spremenimo v odmor za hojo.

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

Med sestanki uvedimo odmor za vaje za gibljivost.

Stiskajmo trebušne in hrbtne mišice med sedenjem v avtobusu.



• v prostem času

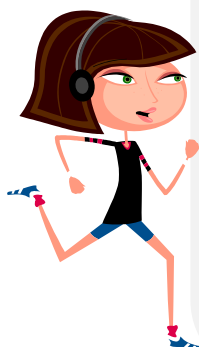
Preverimo koliko 10-minutnih poti za hojo, tek in kolesarjenje lahko najdemo v naši okolici.

Naredimo družinsko zavezo, da bomo vsako sezono poskusili novo telesno dejavnost: hojo, tek, kolesarjenje, plavanje, sankanje, smučanje, drsanje ...

S prijatelji ali sosedi se dogovorimo za skupne sprehode vsak dan ob isti uri.

Uredimo vrt, obrežimo sadno drevje ali živo mejo, pokosimo in pograbimo travo ...

Postanimo član lokalnega društva, ki skrbi za rekreacijo.



Z DOBRO TELESNO KONDICIJO BOMO ...

- postali močnejši, bolj gibljivi, spretnejši, telesno bolj vzdržljivi
- okrepili srce, mišice in kosti
- okrepili imunski sistem in postali bolj odporni proti boleznim
- lažje bomo vzdrževali zdravo telesno težo
- izgubili kakšen odvečen kilogram
- okrepili samozavest in pozitivno samopodobo
- izboljšali naše splošno razpoloženje
- nadomestili energijo in se hitreje odpočili

Ali smo vsaj pet dni v tednu zmerno telesno dejavni vsaj 30 minut?

Čestitajmo si!



Ali nam še malo manjka, da bomo vsaj pet dni v tednu telesno dejavni vsaj 30 minut?

Smo na poti, da nam uspe vključiti priporočeno telesno dejavnost v naš vsakdan!



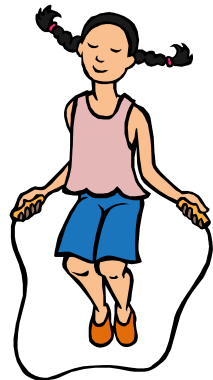
Ali nam telesna dejavnost predstavlja velik izziv?

Izberimo tisto telesno dejavnost, ki nam prinaša veselje in jo hkrati najlažje vključimo v naše vsakdanje življenje. Začnimo z majhnimi koraki in postopoma povečujemo količino telesne dejavnosti v naš vsakdan.



STARŠI, SPODBUDIMO OTROKE H GIBANJU!

Navade, ki jih otroku privzgojimo v otroštvu, ga bodo spremljale tudi v odrasli dobi. Zatorej spodbudimo otroka h gibanju, naj to postane del njegovega vsakdana. Začnimo postopoma, tako da povečamo čas, namenjen zmerni do visoko intenzivni telesni dejavnosti in hkrati zmanjšujemo čas, ki ga otrok preživi neaktivno ob gledanju televizije, uporabi računalnika, z mobilnim telefonom. In kako se tega lotiti? Poskusimo skupaj z otrokom narediti načrt aktivnosti, ki jih bomo v prihodnjem tednu počeli skupaj. Aktivnosti lahko razdelimo na več krajših, denimo 15-minuten sprehod po zajtrku, popoldne 10 minut skakanja s kolesnico in 20 minut vožnje s kolesom, zvečer 15 minut plesa ob radijskem sprejemniku.



Kako smo še lahko aktivni skupaj z otroki? Skupaj lahko tečemo, se lovimo, se igramo družabne igre z žogo, gremo v hribe, skupaj lahko pospravimo stanovanje, peljemo na sprehod kužka, skupaj lahko delamo počepe, skupaj lahko plavamo, skupaj lahko mečemo frizbi, skupaj lahko kolesarimo. Ne pozabimo, otrok oziroma mladostnik potrebuje vsaj 60 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan v tednu, vsaj trikrat tedensko pa mora telesna dejavnost zajemati vaje za mišično moč in zdravje kosti.



GIBAJMO SE TUDI V ZRELIH LETIH!

S pomočjo telesne dejavnosti lahko tudi v zrelejših letih ohranjamo našo telesno pripravljenost, duševno zdravje in kvaliteto našega življenja. Hoja, vaje za gibljivost in ravnotežje ter ohranjanje mišic v dobri formi nam bo pomagalo ohraniti našo neodvisnost. Če želimo živeti neodvisno od drugih, moramo ohraniti sposobnost, da za različna opravila poskrbimo sami. Naše telo se mora tako sklanjati, dvigati, nositi bremena in se brez večjega napora premikati. S pomočjo telesne dejavnosti lahko naše telo ohranjamo močno in gibljivo.



Nikoli ni prepozno, da postanemo telesno dejavni. Izberimo telesno dejavnost, ki ni naporna in jo bomo zmogli, četudi nismo ravno »fit«. Primer tovrstne telesne dejavnosti je hoja. Strokovnjaki priporočajo 30 minut hoje na dan večino dni v tednu.



Redna hoja ima veliko pozitivnih učinkov na zdravje. Tako krepi vzdržljivost srca, pospešuje krvni pretok, krepi moč in vzdržljivost mišic, kosti in sklepov ter krepi kostno moč in ohranja telo gibljivo.

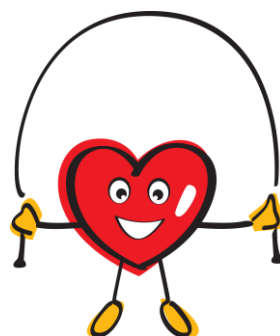
V primeru zdravstvenih težav se glede izbora primerne telesne dejavnosti posvetujemo z zdravnikom.



ČE ŽELIMO BITI TELESNO BOLJ DEJAVNI ...

v svoj tedenski program telesne dejavnosti vključimo:

- 300 minut aerobne telesne dejavnosti zmerne intenzivnosti ali 150 minut aerobne telesne dejavnosti visoke intenzivnosti,
- vaje za gibljivost in vaje za moč, najmanj dva do trikrat na teden.





VEDNO POSKRBIMO ZA OGREVANJE, SPROŠČANJE IN UMIRJANJE
TELESA, ZA PRIMERNO OBLEKO IN OBUTEV TER ZA VNOS TEKOČIN.



Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

Dostopno na spletni strani <http://www.ivz.si/>

