GIBANJE - TELESNO DEJAVNI VSAK DAN

Naše telo je ustvarjeno za gibanje

Vrste telesne dejavnosti

- **aerobne gibalne dejavnosti**
- **vaje za zdravje kosti**
- **vaje za ohranjanje mišične mase**
- **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, vzpodbudimo naše otroke h gibanju!

Gibajmo se tudi v zrelih letih!

Moja piramida telesne dejavnosti

IVZ

Ljubljana, maj 2009
Objavljeno na spletni strani www.ivz.si

GIBANJE - TELESNO DEJAVNI VSAK DAN

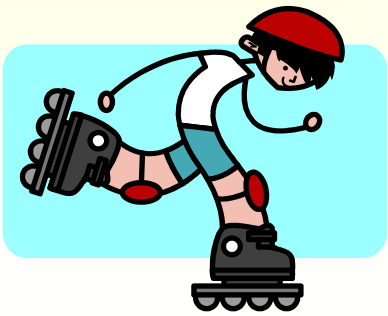
Naše telo je ustvarjeno za gibanje

Naša telesa so ustvarjena za gibanje; gotovo ste že občutili, kako blagodejno na vaše počutje vplivajo sprehodi v naravi, športne igre s prijatelji, kolesarjenje, vrtnarjenje, ples, hoja v hribe, tek ...

Definicija

Po definiciji, ki jo uporablja tudi Svetovna zdravstvena organizacija, je telesna dejavnost kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja. Šport in telesno vadbo razumemo kot posebni vrsti telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in planirano 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 ter zmanjšamo tveganje za nastanek bolezni, če smo redno telesno dejavni? Pa poglejmo, vsak dan smo budni okoli 15 ur, telesno dejavni pa moramo biti vsaj 30 minut (otroci in mladostniki vsaj 60 minut). In še teh 30 minut zmerne telesne dejavnosti lahko razdelimo na trikrat po10 minut.



Zmerna telesna dejavnost

Na splošno se za krepitev zdravja priporoča zmerno intenzivna 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.

Priporočila o trajanju telesne dejavnosti

Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije pravijo, da za doseganja večine koristi za zdravje pri odraslih zadošča zmerna telesna dejavnost, ki traja skupaj vsaj 30 minut na dan, izvaja pa se večino dni ali vse dni v tednu. Za preprečevanje prekomerne teže in debelosti pa se priporoča vsaj ena ura zmerne do zelo intenzivne telesne dejavnosti na dan. Za otroke in mladostnike se priporoča vsaj ena ura zmerne telesne dejavnosti na dan. Vsaj dvakrat na teden naj se izvajajo vaje za mišično moč, gibljivost ter za krepitev kosti. Novejše študije pa za preventivo pred srčno-žilnimi boleznimi pri mladostnikih priporočajo za okoli 30 minut daljšo zmerno telesno dejavnost na dan, kot jo priporoča SZO.

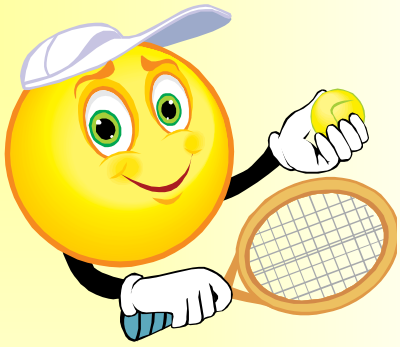
Pozitivne koristi redne telesne dejavnosti

Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kvaliteto življenja. Različne epidemiološke raziskave po pokazale, da telesna vadba 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 povečevanju 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

- **aerobne gibalne dejavnosti**
  Aerobne gibalne dejavnosti ohranjajo in izboljšujejo splošno vzdržljivost. Zato je priporočljivo, da jih izvajamo čim večkrat na teden, najbolje vsak dan vsaj 45 minut. Med aerobne gibalne dejavnosti štejemo: hitro hojo, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, gorništvo, smučanje, tek na smučeh, plavanje, aerobika, košarka, 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, gimnastika, ples, aerobika. S temi vajami dolgoročno zmanjšujemo nevarnost osteoporoze in tveganje za zlom kolka.



- **vaje za ohranjanje mišične mase**
  Med vajami za ohranjanje in krepitev mišične moči sodijo dejavnosti, kot so dvigovanje bremen, nošenje bremen. 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 vaje kot so predklon, dvigovanje rok nad glavo, počepi, pa tudi športne dejavnosti kot sta joga in balet. Za ohranjanje moči pa se priporočajo vaje z bremeni oziroma utežmi in vaje v fitnesu.

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

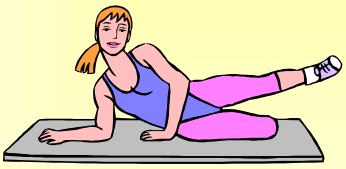
- **doma**
  Vstopimo v nov dan nekoliko drugače. Začnimo naš dan z 10 min telesno dejavnostjo, ki jo lahko izvajamo v stanovanju ali v naravi. Naredimo nekaj vaj za gibljivost, ali pa kratek sprehod, ali pa kratko vožnjo s kolesom.

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

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

  Telovadimo z vaditelji, ki prikazujejo telesne vaje na televiziji.

  Starši, igrajmo se skupaj z našimi otroci. 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, odnašanje smeti, košnja trave, sekanje drv so opravila, ki lahko pomagajo ohranjati mišično moč in zdravje kosti. Brisanje prahu, obešanje perila, pletje plevela, pometanje pa ohranjajo telo spretno in močno. Ob tem je treba paziti, da so obremenitve enakomerne, sicer lahko nastopijo 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 ter 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 oz. na vožnji? Potem poskusimo svoje poti načrtovati tako, da bomo lahko naredili čimveč 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 vsako uro narediti kratek odmor ter se razgibajmo.

Med sestanki uvedimo odmor za vaje za gibljivost.

Med sedenjem v avtobusu stiskajmo trebušne in hrbtne mišice, pa tudi mišice medeničnega dna.

- **v prostem času**

  Preverimo koliko vsaj 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 si bomo srce, mišice in kosti
- okrepili si bomo imunski sistem in postali bolj odporni proti boleznim
- lažje bomo vzdrževali zdravo telesno težo
- izgubili bomo kakšen odvečen kilogram
- okrepili si bomo samozavest in pozitivno samopodobo
- naše splošno razpoloženje se bo izboljšalo
- hitreje se bomo odpočili ter nadomestili energijo
- lažje bomo premagovali stres in vsakdanje napetosti

Ali smo vsak dan telesno dejavni vsaj 30 minut?
Čestitajmo si!

Ali nam še malo manjka, da bomo vsak dan 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 torej tisto telesno dejavnost, ki nam prinaša veselje in jo hkrati tudi najlažje vključimo v svoje vsakdanje življenje. Začnimo z majhnimi koraki ter postopoma dodajajmo več telesne dejavnosti v naš vsakdan.

Starši, vzpodbudimo naše 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 telesni dejavnosti ter hkrati zmanjšujemo čas, ki ga otrok preživi neaktivno ob gledanju televizije ali igranju igric na računalnik. 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 10 minuten sprehod po zajtrku, popoldne 10 min skakanja s kolebnico, zvečer 10 minut plesa ob radijskem sprejemniku.

Kako smo še lahko aktivni skupaj z otroci? Skupaj lahko tečemo, se lovimo, se igramo družabne igre z žogo, gremo v hribe, skupaj lahko pospravimo stanovanje, operemo avto, uredimo vrt, peljemo na sprehod kužka, skupaj lahko delamo počepe, skupaj lahko plavamo, skupaj lahko mečemo frizbi, skupaj lahko kolesarimo. Ne pozabimo, otrok potrebuje vsaj 60 min zmerne telesne dejavnosti na dan, vsaj dvakrat na teden pa mora telesna dejavnost zajemati vaje za mišično moč, gibljivost ter vaje za krepitev kosti.

Gibajmo se tudi v zrelih letih!

S pomočjo telesne dejavnosti lahko tudi v zrelejših letih ohranjamo našo telesno pripravljenost, duševno zdravje ter kvaliteto našega življenja. Hoja, vaje za gibljivost 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 ter se brez večjega napora premikati. S pomočjo telesne dejavnosti lahko naše telo ohranjamo močno ter gibljivo.

Nikoli ni prepozno, da postanemo telesno aktivni. 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 ter pospešuje krvni pretok, krepi moč in vzdržljivost mišic ter kosti in sklepov, krepi kostno moč ter ohranja telo gibljivo.

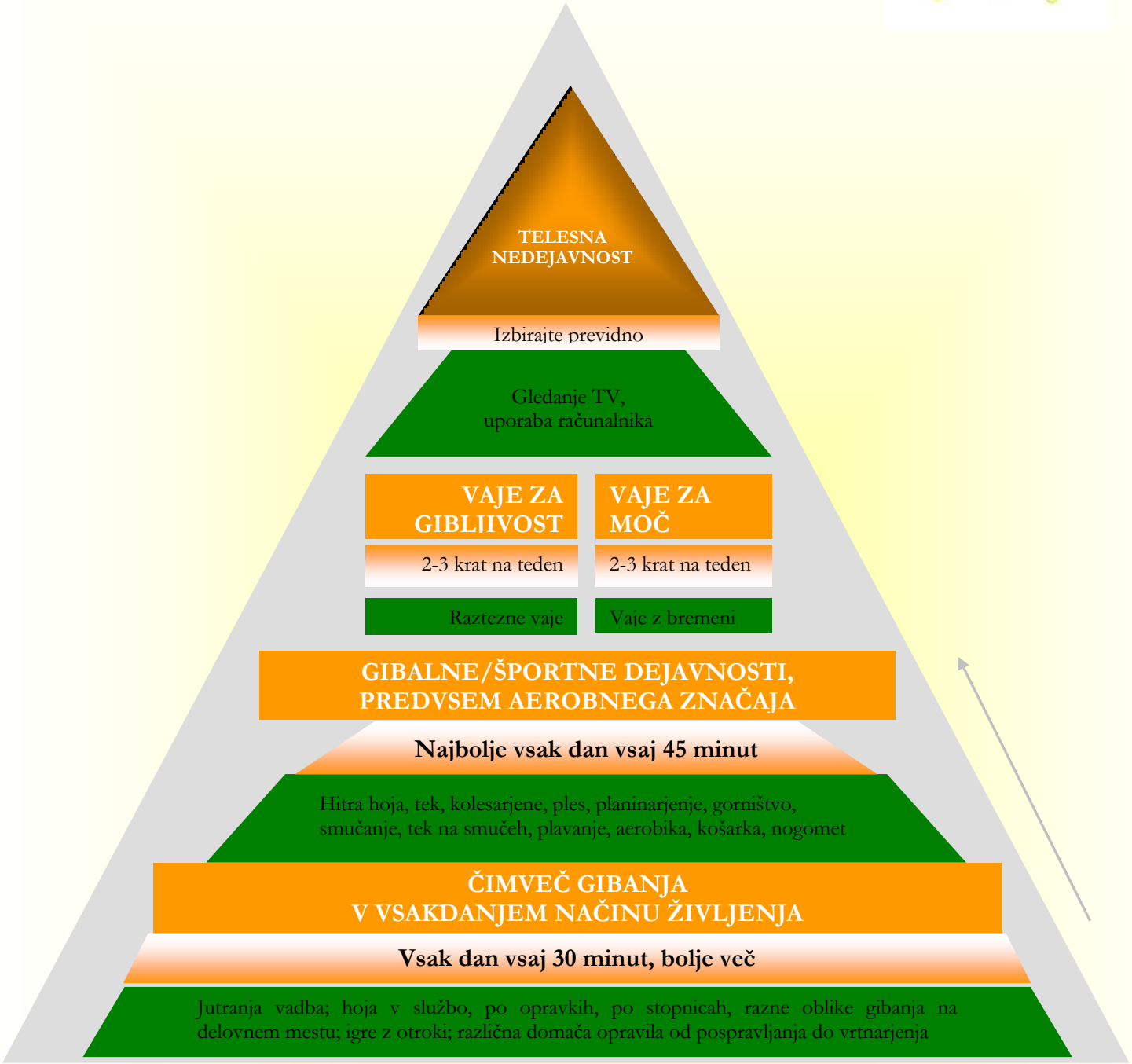
V primeru zdravstvenih težav se glede izbora primerne telesne dejavnosti posvetujmo z zdravnikom.

Če želimo biti telesno bolj dejavni ...

v svoj tedenski program telesne dejavnosti vključimo:

- telesno dejavnost aerobnega značaja vsak dan vsaj 45 minut,
- vaje za gibljivost ter vaje za moč, najmanj 2- do 3-krat na teden.

Vedno poskrbimo za ogrevanje, sproščanje in umirjanje telesa.

Besedilo na tej spletni strani je povzeto po vzgojno zdravstvenih gradivih Inštituta za varovanje zdravja RS ter po gradivih Svetovne zdravstvene organizacije.

MOJA PIRAMIDA TELESNE DEJAVNOSTI