

Želite živeti dlje in bolje? Telovadite!

Redna, dovolj intenzivna vadba:

- preprečuje izgubo mišične mase,
- upočasnjuje zmanjševanje kostne mase,
- ohranja mišično moč in vzdržljivost,
- ohranja občutek za ravnotežje,
- povprečno življenjsko dobo podaljša za 2 leti,
- »odloži« s starostjo povezane kronične bolezni in invalidnost kar za 15 let,

s tem pa **izrazito podaljša kakovostno življenjsko obdobje.**



Naj bo telesna dejavnost užitek in veselje

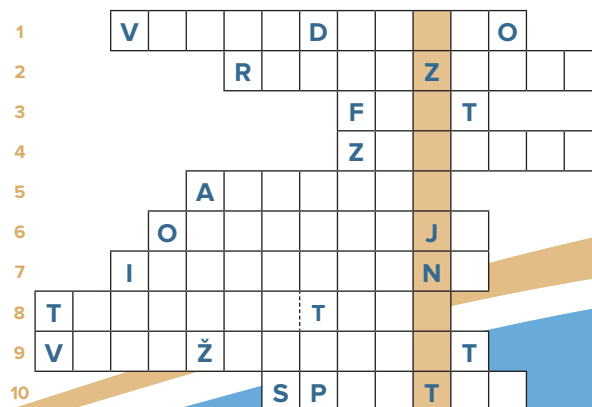
1. **Začnimo počasi**, z blago telesno dejavnostjo.
2. **Izberimo ustrezen čas.** Izogibajmo se vadbi po obroku, pred spanjem, na vročem soncu, hudem mrazu ali če smo bolni.
3. **Pred začetkom se vedno ogrejmo** in na koncu raztegnimo mišice.
4. Med vadbo **pijmo dovolj vode.**
5. **Naj nam bo v zabavo.** Izberimo vadbo, ki nam je všeč in povabimo zraven še prijatelje.
6. Pomembna sta tudi **primerna obleka in obutev.**
7. **Vztrajajmo!** Za opazne telesne spremembe je potreben čas.

Koliko vem o telesni vadbi?

Izpolni križanko. Pravilne odgovore najdeš v zloženki!

1. Kako pogosto se odraslim priporoča vsaj 30 minut vadbe?
2. Po vadbi ne smemo pozabiti na _____.
3. Formula za raznoliko, učinkovito in uravnoteženo vadbo.
4. Redna telesna vadba izboljša naše _____.
5. Vrsta vadbe, ki jo izvajamo dalj časa (vsaj 20 min).
6. Pomemben del pred začetkom vadbe.
7. Anaerobna telesna dejavnost je zelo _____.
8. Z vadbo nadzorujemo _____.
9. Redna telesna dejavnost izboljša mišično moč in _____.
10. Vaje za gibljivost naše telo ohranjajo _____.

Geslo v obarvanih poljih je pomembno vodilo zdrave telesne vadbe.



Z REDNO TELESNO VADBO

do boljšega počutja,
več energije in
daljšega življenja

ZDRUŽENJE
DELODAJALCEV
SLOVENIJE G I Z **ZDS**

ŠTAJERSKA
GOSPODARSKA
ZBORNIKA

Projekt »Razvoj interaktivnega spletnega orodja za delodajalce za načrtovanje, izvajanje in evalvacijo ukrepov s področja promocije zdravja na delovnem mestu« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Zakaj postati in ostati v dobri telesni pripravljenosti?

Vadba izboljša telesno odpornost.

Z redno telesno dejavnostjo lahko preprečimo ali obvladujemo različne zdravstvene težave, kot so kap, sladkorna bolezen tipa II, depresija, artritis. Dokazano zmanjšuje tveganje za nekatere vrste raka, pomaga pri preprečevanju Alzheimerjeve bolezni in zmanjšuje možnost obolenja za srčno žilnimi boleznimi. Koristno vpliva na počutje in dejavnost tudi pri bolnikih s kroničnimi bolečinami (npr. bolečine v križu).

Vadba izboljša razpoloženje in samopodobo.

Telesna dejavnost vpliva na sproščanje snovi v možganih, ki vplivajo na občutje zadovoljstva in sproščenosti. Poleg tega smo ob redni vadbi bolj zadovoljni s svojim videzom, kar poveča samozavest in pozitivno samopodobo.

Vadba daje energijo.

Redna telesna dejavnost izboljša mišično moč in vzdržljivost ter pospeši dostavo kisika in hranilnih snovi v tkiva in pozitivno vpliva na delovanje srčno žilnega sistema. Tako imamo tudi več energije za vsakodnevna opravila.

Z vadbo nadzorujemo telesno težo.

Telesna dejavnost nam pomaga vzdrževati primerno telesno težo in izgubljati neželene kilograme. Pozitivno vpliva že povečanje aktivnosti tekom dneva s preprostimi spremembami, na primer uporabimo stopnice namesto dvigala, do službe se odpravimo peš ali s kolesom ipd. Vendar je za nadzor teže potrebna tudi zdrava prehrana!

Vadba izboljšuje kvaliteto spanja.

Redna telesna dejavnost pomaga v primeru težav s spanjem. Po vadbi lažje zaspimo, naš spanec pa je globok in kvaliteten. Ne smemo vaditi preveč pozno, preden se odpravimo spat, saj bomo v tem primeru težko zaspali.

Z vadbo krepimo odpornost na stres.

Vadba pripomore tudi v boju proti stresu in anksioznosti. Predvsem je koristna vadba v družbi. Raziskava univerze v Minnesoti je pokazala, da odrasli, ki redno vadijo v družbi, poročajo o boljšem duševnem zdravju (počutju) kot pa njihovi vrstniki, ki tega ne počnejo.



Karkoli je bolje kot nič!

Ne prelagajmo na jutri, ki nikoli ne pride. Zastavimo si jasne in dosegljive cilje, kako v vsakdan vnesti več gibanja.

Pred začetkom dejavnosti se posvetujte s svojim zdravnikom, če prej še niste bili aktivni, če ste bolni, starejši od 65 let ali noseči.

Vsakodnevno se odraslim priporoča vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti. To pomeni hitro hojo, kolesarjenje s hitrostjo do 16km/h, zmerno hitro prsno plavanje, košenje trave s strojno kosilnico ali čiščenje stanovanja.

Katero obliko dejavnosti izbrati?

Pomembna je kombinacija raznovrstnih telesnih dejavnosti s komponentami aerobne in anaerobne vadbe. Pred vadbo se moramo ogreti, po vadbi pa ne pozabimo na raztezanje!

1. Aerobna telesna dejavnost

Je vadba, ki jo izvajamo dalj časa, vsaj 20 minut. Izboljšuje vzdržljivost in stanje srca in ožilja. Primer: plavanje, ples, tek, hoja (tudi po stopnicah), veslanje, tek na smučeh, pohodništvo, kolesarjenje.

2. Anaerobna telesna dejavnost

Je kratka in zelo intenzivna. Izboljšuje mišično moč in povečuje mišično maso. Primer: dvigovanje uteži, sprint, skakanje.

3. Vaje za gibljivost

Naše telo ohranjajo spretno in močno. Primer: predklon, dvigovanje rok nad glavo, počepi, športne dejavnosti kot sta joga in balet.

Telesna dejavnost naj bo raznolika, učinkovita in uravnotežena.

Pri tem se ravnajmo po **formuli FITT:**

- **Frekvenca** (pogostost): vsaj 3- do 5-krat na teden, priporočamo vsak dan.
- **Intenzivnost:** med vadbo se povečata frekvenca dihanja in znojenje, vendar se vmes še lahko pogovarjamo.
- **Trajanje:** vsaj 30 minut na dan.
- **Tip vadbe:** Vadba naj bo sestavljena iz 1/2 vaj za vzdržljivost, 1/4 vaj za moč in 1/4 vaj za gibljivost (raztezanje).