

## VZDRŽLJIVOST

- ◇ različne aerobne aktivnosti v trajanju vsaj **30 minut**
- ◇ **4-5 krat na teden**
- ◇ primerna intenzivnost je **12-13** po **Borgovi lestvici napora**
- ◇ če nismo bili aktivni, začnimo s krajšim trajanjem aktivnosti in ga postopoma podaljšujemo do 30 min
- ◇ priložnost za gibanje v NARAVI: hoja, pohodništvo, nordijska hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh ...

### Borgova lestvica za ocenjevanje napora

6	zelo, zelo nizek napor	
7		brez težav
8	zelo nizek napor	
9	zelo lahko	z lahkoto
10		
11	nizek napor	še lahko
12		začetna zadihanost
13	srednje visok napor	malo zadihan
14		zadihan
15	visok napor	
16		utrudljivo
17	zelo visok napor	
18		zelo utrudljivo
19	zelo, zelo visok napor	
20	največji napor	brez sape

## RAVNOTEŽJE

- ◇ **4-6 vaj statičnega in dinamičnega ravnotežja**
  - ◇ **15-30 sekund**
  - ◇ **3-5 ponovitev vaje**
  - ◇ **2-3 krat na teden**
  - ◇ vadbo ravnotežja lahko tudi vključimo v vsakdanje aktivnosti
- Varnost:** bližina opore, v primeru težav z ravnotežjem ali vrtoglavice vaje opravljamo pod nadzorom

### STATIČNO RAVNOTEŽJE (na mestu):

npr.: stoja s stopali skupaj, tandemska stoja (peta-prsti), stoja na eni nogi

### DINAMIČNO RAVNOTEŽJE (v gibanju):

npr. hoja po ravni črti, tandemska hoja (peta-prsti), koordinacijske in funkcionalne naloge, kot npr. prestopanje ovir, hitre menjave smeri, obrati → PLES

### RAVNOTEŽNO NALOGO LAHKO OTEŽIMO:

- ◇ zmanjšamo podporno površino: stopala v širini bokov, stopala skupaj, stopalo pred stopalom (tandemska stoja), stoja na eni nogi
- ◇ spremenimo kvaliteto podlage: trda podlaga, mehka podlaga, nestabilna podlaga
- ◇ dodamo prenose težišča telesa: seganje v različne smeri, prenos predmetov, preprijemanje, lovljenje žoge ...
- ◇ izključimo vidno informacijo: odprte oči, zaprte oči
- ◇ spreminjamo položaj glave: pogled naprej, levo-desno, gor-dol



POIŠČI SVOJO  
PRILOŽNOST ZA  
**GIBANJE**  
TUDI V ZRELIH LETIH





## MOČ

- ◇ **6-8 vaj** za glavne mišične skupine
- ◇ vaje z lastno telesno težo ali drobnimi pripomočki (plastenke z vodo, elastika, žoga ...)
- ◇ 10-15 ponovitev vaje
- ◇ 2-3 serije
- ◇ 2-3 krat na teden
- ◇ izberemo breme, da so zadnje ponovitve vaje že težje (Borgova lestevica napora 12-14)

### Primeri stopnjevanja intenzivnosti:

- povečamo težo uteži
- iz dviga na prste na obeh nogah preidemo na dvig na eni nogi
- skleco izvajamo v bolj ležečem položaju (nižja opora)

Počasna in tekoča izvedba: breme dvigamo 2 sekundi in spuščamo 2 sekundi

Pravilna izvedba: posebna pozornost na pravilno tehniko pri večsklepnih in funkcionalnih gibih

Tekoče dihanje brez zadrževanja diha: med premagovanjem bremena oz. največjim naporom izdihnemo, med vračanjem v položaj pa vdihnemo



Skleca

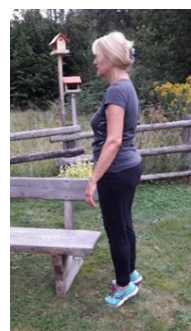


Počep

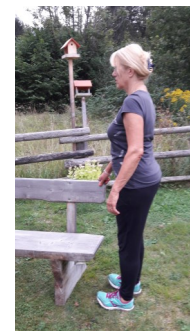
- stopala postavimo v širino bokov, roke predročimo ali prekržamo na ramenih in pogled usmerimo naprej
- ko se spustimo dol, morajo pete ostati v stiku s tlemi
- kolena potujejo v smeri postavitve stopal
- z zadnjico se spustimo le toliko, da še lahko ohranimo ledveni del hrbta v srednjem oz. naravnem položaju
- zadaj opora na katero se lahko naslonimo v primeru izgube ravnotežja



Stopanje na stopnico ali klopec



Dvig na prste



Dvig na pete



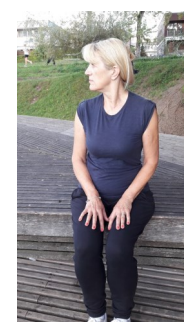
Dvig uteži v predročjenje



Poteg uteži v odročjenje skraćno



Potisk uteži v vzročjenje



Raztezanje



Raztezanje prsnih



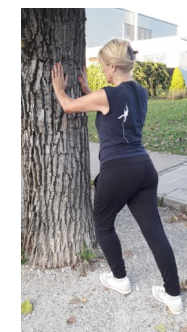
Raztezanje



Raztezanje zadnjih stegenskih mišic



Raztezanje sprednjih stegenskih mišic



Raztezanje meč mišic

## GIBLJIVOST

- ◇ **5-8 vaj statičnega raztezanja**
  - ◇ zadrževanje končnega položaja **10-30 sek**
  - ◇ **2-4 ponovitve vaje**
  - ◇ **2-3 krat na teden**
  - ◇ postopno preidemo v končni obseg giba, začutimo blago napetost, vendar ne sme biti prisotna bolečina
  - ◇ sproščeno dihamo
- Pred vadbo vzdržljivosti ali vadbo moči v ogrevanju izvajamo **dinamično raztezanje** (kroženja, nihanja, počasni zamahi...), po vadbi pa **statično raztezanje**.