

GIBANJE ZA OHRANJANJE ZDRAVJA

Vsakodnevna prilagojena telesna vadba omogoča vzdrževanje osnovnih gibalnih sposobnosti posameznika skozi vsa življenjska obdobja, pomembna pa je bistveno bolj v tretjem življenjskem obdobju, saj omogoča t. i. funkcionalno usposobljenost telesa za opravljanje vseh dnevnih rutinskih opravil od jutra do večera (oblačenje, osebno higieno, gibanje doma in v okolju, hojo po stopnicah, kuhanje, pospravljanje, itd.), ter s tem suvereno in neodvisno življenje brez pomoči drugih.

Primerna telesna aktivnost zavira tudi staranje, dviguje splošno telesno odpornost in zmogljivost, ohranja prožnost, trdnost in gibljivost sklepov, poživlja metabolne (presnovne) procese, ohranja pravilno držo telesa in hrbtenice, kar je pomembno za dihalno in prebavno dejavnost, obnavlja mišično prožnost, moč in gibljivost, poživlja delovanje srčno-žilnega sistema, povzroča predihanost dihal, vpliva na dejavnost kože, njeno odpornost in prilagodljivost, poživlja delovanje endokrinih (hormonskih) žlez, uravnava telesno težo in deluje pomirjujoče na mnoga živčna iztirjanja, nespečnost ter celo depresivno razpoloženje.



VAJE ZA VSAK DAN

Gimnastične vaje za **gibljivost** - po 5 ponovitev v eni seriji, postopoma 10 ponovitev (izbira glede na lastno počutje):

- zasuk glave levo - desno: stoja je razkoračno, roke so v boku ali v priročanju: zaskukamo glavo v desno stran, nato še v levo stran, pri vaji raztezamo mišice vratu;
- upogib glave naprej - nazaj: stoja je razkoračno, roke so v boku ali v priročanju: glavo potisnemo naprej (dol) in nazaj (gor), pri vaji raztezamo mišice vratu;
- pomik glave naprej/nazaj: stoja je razkoračno, glavo pomaknemo naprej in nazaj kot bi bili želva, z vajo raztezamo vratne mišice;
- dvigovanje ramen: stoja je razkoračno, roke so v priročanju, dvigujemo ramena gor in dol, vaja je namenjena raztezanju mišic ramenskega obroča;
- kroženje z rameni naprej in nazaj: stoja je razkoračno, roke so v priročanju, z rameni krožimo naprej in nazaj, vaja je namenjena raztezanju mišic ramenskega obroča;

- kroženje z rokami naprej in nazaj: stoja je razkoračno, roke so v priročnju, z rokami krožimo naprej in nazaj, delamo velike kroge, z vajo raztezamo mišice ramenskega obroča;
- potisk roke nazaj: stoja je razkoračno, eno nogo pokrčimo za glavo in prste ribličamo lopatici na nasprotni strani, z drugo roko se opremo na komolec pokrčene roke in potiskamo roko navzdol, z vajo raztezamo mišice rok in krepimo mišice ramenskega obroča;
- sprostitvev mišic ramenskega obroča: stoja je razkoračno, eno roko prekrizamo čez prsni koš, z drugo roko potiskamo prvo roko v ramenu navzven, z vajo sproščamo mišice ramenskega obroča;
- zamahovanje z rokami navzven: stoja je razkoračno, odročanje skršno navznoter, zamahujemo z rokami navzven, z vajo raztezamo horizontalne upogibalke ramen;
- izmenično zamahovanje z iztegnjenimi rokami nazaj: stoja je razkoračno, ena roka je vzročena, druga priročena, izmenično zamahujemo z rokami nazaj, roke menjamo in ob vsakem zamahu stopimo na prste, vaja je namenjena raztezanju horizontalnih upogibalk ramen in rok;
- vaje za zapestje: tresenje dlani,
- vaje za zapestje in moč mišic rok: dlani stikoma spojimo in potiskamo skupaj v različnih položajih (v višini prsnega koša, nad glavo, navzgor, navzdol);
- krčenje in raztezanje prstov,
- izmenični odkloni trupa z menjavo položaja rok: stoja je razkoračno, ena roka je vzročena, druga je v boku, izmenično delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem roke menjamo, vaja je namenjena raztezanju upogibalk trupa, primikalk ramen in odmikalk kolka;
- predkloni trupa: stoja je razkoračno, roke so v vzročanju, naredimo globok predklon in gremo nazaj v stojo, vaja je namenjena raztezanju iztegovalk trupa in kolka ter upogibalk kolena;
- kroženje z boki: stoja je razkoračno, roke so v boku, krožimo z boki v obe smeri, delamo velike kroge, vaja je namenjena raztezanju trupa;
- izmenični zasuki trupa po 2-krat v levo in desno: stoja je razkoračno in predklon vodoravno, roke so v odročanju, ob vsakem zasuku se z dlanjo dotaknemo stopala nasprotna noga, vaja je namenjena raztezanju obračalk in iztegovalk trupa, horizontalnih upogibalk ramen, iztegovalk kolka in upogibalk kolena;
- zamahovanje z nogo vstran: stojimo z obema nogama skupaj, zamahujemo v odnoženje, vaja je namenjena raztezanju odmikalk in primikalk kolka;
- zamahovanje noge naprej - nazaj: stojimo rahlo raznožno, roke so v predročanju in zamahujemo z nogo v prednoženje, vaja je namenjena raztezanju upogibalk kolka;
- potiskanje bokov navzdol: stoja je razkoračno, eno koleno je pokrčeno, z boki potiskamo navzdol, vaja je namenjena raztezanju mišic bokov,
- potiskanje bokov navzdol: stoja je razkoračno, pokrčimo obe nogi skupaj do delnega počepa in stisnemo mišice medeničnega dna, vaja je namenjena krepitvi mišic bokov, nog in mišic medeničnega dna,

- kroženje v kolenu: stopala so stikoma, z rokami se primemo za kolena in z obema kolenoma krožimo v eno in nato v drugo smer, vaja je namenjena krepitvi kolenskega sklepa.

Vaje za **ravnotežje** - po 5 ponovitev v eni seriji, postopoma 10 ponovitev (izbira glede na lastno počutje):

- stoja na eni nogi (po možnosti brez opore), položaj zadržimo 10 sekund, nato zamenjamo nogo;
- odpiranje partnerja ob stoju na eni nogi;
- stoja brez opore s stopalom pred stopalom, položaj zadržimo 10 sekund;
- obrat okoli svoje osi, najprej na eno stran in nato še na drugo stran, najprej počasi in nato hitro;
- hoja stikoma stopalo ob stopalo nazaj in naprej miže;
- hoja naprej in nazaj po prstih;
- hoja naprej in nazaj po petah;
- hoja po zunanjem robu stopala;
- hoja po notranjem robu stopala;
- hoja s stopali obrnjenimi navznoter;
- hoja s stopali obrnjenimi navzven;
- hoja po ravni črti miže;
- hoja preko pritrdjenih vrvic v višini 10 centimetrov;
- prestopanje ovire naprej in nazaj ter levo in desno.

Vaje za **moč** - po 5 ponovitev v eni seriji, postopoma 10 ponovitev (izbira glede na lastno počutje):

- kroženje z rokami in žogo: stoja je razkoračno, roke so v predročanju, v rokah držimo žogo in krožimo z rokami pred telesom, z vajo krepimo ramenski obroč in mišice rok;
- držanje žoge na tilniku: stoja je razkoračno, predklon vodoravno, na tilniku držimo košarkarsko žogo, naredimo vodoravno vzklon in predklon, vaja je krepilna za iztegovalke trupa;
- suvanje žoge: stoja je razkoračno, žogo držimo na prsih in sunemo z iztegnitvijo rok, vaja je krepilna za iztegovalke rok;
- suvanje žoge proti partnerju: stoja je razkoračno, vajo delamo v paru v razmaku pet korakov, držimo žogo na prsih: sunemo žogo proti partnerju z iztegnitvijo rok v predročanju gor, partner žogo lovi v predročanju gor, jo pritisne na prsa ter jo sune proti partnerju v srednje visokem loku, z vajo krepimo iztegovalke rok;
- počep: iz stoje izvedemo počep v oporo spredaj in se dvignemo, z vajo krepimo iztegovalke nog;
- sonožni poskoki čez oviro naprej - nazaj in levo - desno: z vajo krepimo mišice nog;

- dvigovanje in spuščanje žoge: ležimo na hrbtu, roke so v predročanju, z rokami držimo žogo, ki jo dvigujemo in spuščamo, tako da skrčimo in stegnemo roke, vaja je krepilna za iztegovalke komolca in iztegovalke ramen;
- dvigovanje bokov: ležimo na hrbtu, noge so pokrčene, roke v priročanju, dvigujemo boke, z vajo krepimo mišice trupa;
- vaje z odporom partnerja (prerivanje);
- nošenje in dvigovanje bremen (tudi vrečk iz trgovine ali dvigovanje loncev itd.);
- hoja po stopnicah navzgor in navzdol.

Vaje za **sproščanje**:

- kroženje v gležnju in zapestju: z vajo sproščamo mišice zapestja in gležnja;
- izmenični poskoki z noge na nogo s stresanjem delov telesa: vajo delamo stoje z izmeničnimi rahlimi poskoki z noge na nogo, stresamo noge, roke in trup, pri tem poudarjeno izdihujemo in vdihujemo, vaja je sprostilna za mišice spodnjih in zgornjih okončin ter trupa;
- predklon trupa, ki prosto visi: stoja je razkoračno, trup spustimo v predklon, predročanje je prosto proti nogam, trup in roki prosto visijo, pri tem globoko dihamo, vaja je sprostilna za mišice trupa in rok;
- stresanje nog: ležimo na hrbtu, raznožno in priročeno, kolena so pokrčena, stresamo noge, z vajo sproščamo mišice nog.

OPOMBA: VAJE LAHKO DELAMO TUDI SEDE.

Ne moreš izbrati, kako boš umrl.
Ne kdaj.
Lahko pa se odločiš, kako boš živel.
Zdaj.

Želim vam uspešno vadbo,
Tatjana

