

## **PRIPOROČILA ZA TELESNO-GIBALNO DEJAVNOST STAREJŠIH ODRASLIH OSEB**

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije za doseganje večine koristi za zdravje pri odraslih zadošča zmerna telesna dejavnost, ki traja skupaj vsaj 30 minut na dan, izvaja pa se vsaj pet krat na teden ali pa vse dni v tednu.

Za zmerno intenzivno telesno dejavnost 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 intenzivni telesni dejavnosti se posameznik oznoji in zasope, telesna presnoba pa se poveča na najmanj šestkrat višjo raven od tiste v mirovanju.

Pri prepoznavanju razlike med zmerno intenzivno in intenzivno aerobno aktivnostjo, si pomagamo z osebno lestvico aktivnosti, kjer 0 predstavlja sedenje, 10 pa maksimalen napor, ki smo ga zmožni. Na tej lestvici se zmerna aktivnost uvršča na mesti od 5 do 6, intenzivna pa na mesti 7 in 8.

Med aerobne gibalne aktivnosti se uvrščajo npr; hitra hoja, hoja po stopnicah, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, tek na smučeh, plavanje..

V priporočeno zmerno aerobno aktivnost pa se ne štejejo vsakodnevna opravila, ki se opravljajo z nizko intenzivnostjo npr; skrb zase, kuhanje, ostala gospodinjska opravila, nakupovanje in zmerno intenzivne aktivnosti, ki trajajo manj kot 10 minut npr; hoja po stanovanju.

Da pa bo naša vadba učinkovita moramo upoštevati naslednja navodila:

**FREKVENCA** ( pogostost ): redno, vsaj 5 krat tedensko.

**INTENZIVNOST**: vsaj zmerna, da se rahlo spotimo in zadihamo.

**TRAJANJE**: najmanj 30 minut dnevno ali 2 krat po 15 minut.

**TIP** ( vrsta ) vadbe: različne aerobne gibalne dejavnosti, vaje za mišično moč, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost.

Pred vsako telesno dejavnostjo je potrebno poskrbeti za ogrevanje. Namen le tega je:

- pripraviti telo na zahtevnejšo vadbo,
- povečati gibljivost mišic,
- pripraviti sklepe na večje obremenitve,
- pognati kri po telesu in pospešiti ritem dihanja.

Trajanje ogrevanja:

- 15 minut za začetnike, starejše in nosečnice,
- 10 minut za kondicijsko sposobnejše.

Izberemo dinamične vaje kot so npr, hitra hoja, nizki poskoki, počepi, kroženje v ramenih, z rokami, v bokih in gležnjih, korakanje na mestu...in vaje za raztezanje mišic, kjer zadržujemo razteg 20 sekund in ponavljamo vajo 2 do 4 krat.

Previdnostni ukrepi, ki jih moramo upoštevati:

- pred začetkom glavnega dela vadbe se moramo obvezno dobro ogreti in po njej ohladiti.
- izberimo primerna oblačila in obutev glede na športno dejavnost in vremenske pogoje. Pomembno je, da oblačila „dihajo“ in ne dražijo kože. Obutev mora biti udobna za stopala in varna za gležnje.
- pred, med in po daljši ( več kot 30 minut ) trajajoči vadbi moramo nadomeščati izgubljeno tekočino.

- pijača naj bo negazirana, brezalkoholna, brez kofeina.
- pri bolj intenzivni in daljši vadbi moramo nadoknaditi izgubo mineralov in kalcija, vendar naj bodo izotonični napitki razredčeni z vodo ( npr. 1:3 ).
- vadba se ne priporoča uro in pol po večjem obroku hrane, pri povišani temperaturi oz. pri kakršnih koli akutnih stanjih.
- vadbo prekinemo, če čutimo bolečine v sklepih, prsnem košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se pojavijo težave kot so vrtoglavica, slabost, motnje srčnega ritma in težko dihanje.
- telesno dejavnost je potrebno prilagoditi svojim telesnim zmožnostim in zdravstvenemu stanju.
- pri nekaterih boleznih kot so npr. artritis, osteoporozna, sladkorna bolezen, prevelika telesna teža, je telesna dejavnost priporočljiva tudi v terapevtske namene, vendar se je potrebno posvetovati z zdravnikom.

Na koncu telesne vadbe pa moramo poskrbeti tudi za primerno ohlajanje in sproščanje utrujenih mišic. Z ohlajanjem bomo dosegli naslednje:

- srčni utrip in dihanje se bo počasi povrnilo v normalno stanje,
- izognemo se omedlevicam in slabostim, ki so posledica povečanja krvnega obtoka v velikih mišicah, če z vadbo prenehamo nenadoma,
- mišice se hitreje pripravijo na naslednjo vajo, če je le ta naslednji dan ali čez nekaj dni,
- prepreči se nastanek mlečne kisline,
- zmanjša možnost poškodb in
- poveča gibljivost sklepov in prožnost mišic.

Napisala: Ule Štefka  
literatura se nahaja pri avtorici