

#BEACTIVE

Bodi aktiven, bodi zdrav, bodi uspešen

Anže Maček

Redna telesna dejavnost je eden najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravja in preprečevanja bolezni. Ugodni učinki se kažejo na telesnem in duševnem počutju. Zmanjša se ogroženost za pojav številnih kroničnih nenalezljivih bolezni in pomembno se izboljša kvaliteta življenja.

URAVNOTEŽENA VADBA

Uravnotežena vadba pomeni, da naj bi posameznik za varovanje in krepitev srca, ožilja in dihal ter mišično-skeletnega zdravja izvajal 50 odstotkov vaj za vzdržljivost (aerobna vadba), 25 odstotkov vaj za moč (krepitev mišic) in 25 odstotkov vaj za gibljivost (boljša razteznost). V pomoč pri načrtovanju uravnotežene vadbe je piramida telesne dejavnosti.

Smernice Svetovne zdravstvene organizacije za ohranjanje zdravja odrasle populacije priporočajo 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden. Vsaj pet dni v tednu bodimo 30 minut na dan zmerno intenzivno telesno dejavni ali visoko intenzivno telesno dejavni po 25 minut vsaj tri dni v tednu. Vsaj dvakrat tedensko je priporočljivo izvajati vaje za krepitev (moč) velikih mišičnih skupin. Starejši od 65 let pa naj ob tem vsaj trikrat tedensko izvajajo še vadbo za ravnotežje in preprečevanje padcev.

VSAK ZAČETEK JE TEŽAK, A POČASI SE DALEČ PRIDE

Pred vami je 6-tedenski program vadbe (programa A in B), ki je primeren tako za začetnike, kot tiste z boljšo telesno pripravljenostjo. Če ocenjujete,

da ste slabše telesno pripravljeni, začnite s programom A, če skrbite za svoje zdravje, vam priporočamo program B. Oba programa sta pripravljena tako, da progresivno stopnjujete intenzivnost oziroma obremenitev. In seveda ne pozabite na uravnoteženo prehrano, ki je enako pomembna za dobro počutje.



PROGRAM A – 3 tedne

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
Ogrevanje	prosto – vsakdanje aktivnosti	ogrevanje	ogrevanje	ogrevanje	ogrevanje	prosto – vsakdanje aktivnosti
Vaje za trup (A)		vaje za trup (A)	aerobna vadba (1)	vaje za trup (A)	aerobna vadba (2)	
Vadba za moč (A)		vadba za moč (A)	ravnotežje	vadba za moč (A)	ravnotežje	
Statične raztezne vaje		statične raztezne vaje	statične raztezne vaje	statične raztezne vaje	statične raztezne vaje	

OGREVANJE – VAJE (program A):

1.vaja: 5-7 min lahkotni tek ali hitra hoja
2.vaja: Dinamične raztezne vaje ali

1.vaja: Kolo 5-7 min

2.vaja: Dinamične raztezne vaje ali

poskoski s kolebnico

1. vaja: 2x 30 sek preskakovanje v teku, 30 sek odmor

2.vaja: 2x 30 sek sonožni poskoki, 30 sek odmor



Rok Perko, vrhunski alpski smučar in #BeActive ambasador specialist za hitre discipline, je veljal za najbolj samozavestnega smučarja v slovenski karavani. Leta 2018 je pri 33. letih tekmovalne smuči postavil v kot in priznal, da je bila odločitev zelo težka. Alpsko smučanje od mladosti "njegov najboljši prijatelj", pa vendar se oče dveh otrok že veseli novih podvigov v življenju.

VAJE ZA TRUP (program A):

- 2 seta vaj

- Odmor med vajami 10-20 sek

- Odmor med serijami 30-60 sek

1. vaja: Opora na podlahteh »plank« 30 sek

2. vaja: Bočna opora na podlahteh 30 sek

3. vaja: Upogib trupa (noge pokrčene, roke stegnjene ob telesu in dvignjene od podla-ge) 10 ponovitev

4. vaja: Izteg trupa (leža na trebuhu, roke za glavo) 10 ponovitev

STABILIZACIJA TRUPA

Glavna naloga mišic trupa je telesu zagotoviti stabilnost, da lahko ohrani pokončno držo ob delovanju različnih sil, ki delujejo na telo med gibanjem. Stabilen trup je osnova, da mišice rok in nog lahko izvajajo učinkovito in varno gibanje brez nepotrebnega stresa na hrbtenico. Vadba za izboljšanje stabilizacije trupa je zato najbolj osnovna in zagotavlja varno izvajanje katerekoli specifične vadbe (vadbe za moč, vzdržljivost, ravnotežje).

MIŠIČNA MOČ

je sposobnost mišice, da opravi delo in je odvisna predvsem od fiziološkega preseka mišice (vsota presekov posameznih mišičnih vlaken). Zato je "debelejša" mišica bolj "močna" (proizvaja lahko večjo silo). Za vaše zdravje je v redno telesno dejavnost priporočljivo vključiti 2-krat tedensko vaje za krepitev večjih mišičnih skupin (noge, boki, trup, ramena in roke). Za doseganje pozitivnih učinkov na zdravje naredite z vsako mišično skupino 10-12 ponovitev v 2-3 setih vaj.

VAJE ZA MOČ (program A):

- 2-3 serije na vsako vajo (število serij prilagodite vaši telesni pripravljenosti)

- Odmor med vajami 60 sek

- Odmor med serijami 30-60 sek

1. vaja: Polčep sonožno z veliko elastiko ~ (12 ponovitev)



2. vaja: Dvig bokov v leži hrbtno (sonožno ali enonožno) ~ (12 ponovitev)



Ro
ar

#BEACTIVE

DOBRODELNI VEČERNI TEK

Migimigi za dober namen

LJUBLJANA

Kongresni trg in Park Zvezda
28. 9. od 20.00–23.00





3. vaja: Dvig nasprotne roke in noge »diagonalna« v opori na kolenih in stegnjenih rokah ~ (2-3x 10 L+D)
4. vaja: Skleca v opori na kolenih ~ (2-3x 12 ponovitev)
5. vaja: Izpadni korak nazaj ~ (2-3x 8 L+D noga)
6. vaja: Veslanje stoje z elastiko ~ (2-3x 12 ponovitev)



7. vaja: Stopanje na klop z pritegom nasprotnega kolena gor ~ (8 ponovitev L in D noga)
8. vaja: Odmik bokov v leži na boku z elastiko med kolena ~ (12 ponovitev L in D noga)
9. vaja: Izteg komolca, opora zadaj na klopi ~ (12 ponovitev)
10. vaja: Dvig na prste, sonožno ~ (12 ponovitev)

AEROBNA VADBA (program A)

Vzdržljivost označuje sposobnost telesa, da lahko opravlja določeno dejavnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to dejavnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost. Aerobne vaje so ponavljajoče, ritmične in dinamične vaje velikih mišičnih skupin, ki vplivajo na povečanje vzdržljivosti srca, ožilja in dihal (npr. hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, itd.).

Aerobni trening skušajte opraviti zunaj, v naravi, bazenu ali na stadionu. Seveda lahko to opravite tudi v fitnesu na kolesu, tekalni stezi ali drugih trenažerjih. Pod aerobno oziroma kardio vadbo lahko štejemo vsako aktivnost, kjer nam srčni utrip naraste v območje med 50% in 75% maksimalnega srčnega utripa. Ali je to ples, tenis, nogomet, smučanje, tek na smučeh, hoja ali katera koli druga aktivnost ni pomembno, telo ne razlikuje med različnimi oblikami, ampak samo na to, kako aktivnost vpliva na samo delovanje telesa.

Primer aerobne vadbe (1)

6 serij 3 minutnega teka z vmesnim 1 minutnim odmorom (tek srednje intenzivnosti ali hitra hoja), počitek naj traja 1 minuto.

Primer aerobne vadbe (2)

Športna aktivnost po želji (plavanje, športne igre, tek, hoja, kolesarjenje, ...), ki naj bo daljše od 30 min.

VAJE ZA RAVNOTEŽJE (program A)

Izvajajte 1 set vsake vaje.

1. vaja: Stoj na eni nogi, nasprotna noga pokrčena pred sabo 6 sek L+D
2. vaja: Stoj na eni nogi, zaprte oči 30 sek L+D
3. vaja: Tandemska hoja 10 korakov naprej in 10 korakov nazaj
4. vaja: Stoj na eni nogi (koleno malo pokrčeno), z drugo nogo rišete zvezdo v zraku 4 ponovitve v obe smeri L in D



STATIČNE RAZTEZNE VAJE (enake za program A in program B)

Na koncu vsakega treninga so pomemben del raztezne vaje!

Vajo za posamezno mišico zadržite v končnem položaju 20 sek - 30 sek.

1. vaja: Razteg iztegovalk kolena (kvadriceps), leže, L in D (nogo pokrčite v kolenu in peto potisnite k zadnjici)
2. vaja: Razteg upogibalk kolena (t.i. »zadnja loža«), stoje, peta na klopi, z iztegnjenim trupom naprej
3. vaja: Razteg iztegovalk kolka (gluteus), koleno k trupu, leže, L in D
4. vaja: Razteg enosklepne iztegovalke gležnja: ena noga naprej, druga zadaj, zadnja noga potiska koleno naprej, pri čemer je peta na tleh
5. vaja: Razteg prsnih mišic, stoje ob steni, L in D (komolec v višini ramena, komolec pokrčen)
6. vaja: Razteg trebušnih in hrbnih mišic



SLOVENIJA

AKTIVEN!

BODI

Vzemi si čas za
10 minutni odmor.
Petek, 28. 9. ob 10.00

#BEACTIVE

Evropski teden športa
23.-30. september

PROGRAM B - 3 tedne

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
Ogrevanje	prosto – vsakdanje aktivnosti	ogrevanje	ogrevanje	ogrevanje	ogrevanje	prosto – vsakdanje aktivnosti
Vaje za trup (B)		vaje za trup (B)	aerobna vadba (1)	vaje za trup (B)	aerobna vadba (2)	
Vadba za moč (B)		vadba za moč (B)	ravnotežje	vadba za moč (B)	ravnotežje	
Statične raztezne vaje		statične raztezne vaje	statične raztezne vaje	statične raztezne vaje	statične raztezne vaje	

OGREVANJE (program B)

1. vaja: 5-7 min lahkotni tek ali hitra hoja
2. vaja: Dinamične raztezne vaje
3. vaja: Poskoki s kolebnico:
 - 2 seta 30 sek preskakovanje v teku, 30 sek pavza
 - Kolebnica 2 seta 30 sek sonožni poskoki, 30 sek pavza
 - 30 sek po eni nogi, 30 sek po drugi nogi (bolj intenzivno)

ali

1. vaja: Kolo 5-7 min
2. vaja: Dinamične raztezne vaje
3. vaja: Poskoki s kolebnico:
 - 2 seta 30 sek preskakovanje v teku, 30 sek pavza
 - Kolebnica 2 seta 30 sek sonožni poskoki, 30 sek pavza
 - 30 sek po eni nogi, 30 sek po drugi nogi (bolj intenzivno)

VAJE ZA TRUP (program B)

Izvajamo 2 seta vaj, odmor med vajami 10 sek, odmor med seti 30 set

1. vaja: Opora na stegnjenih rokah »plank« z izmeničnim dvigovanjem noge (2-3s zadržiš in menjšaš) 30s
2. vaja: Upogib trupa, dotik pet izmenično (noge so pokrčene, roke ob telesu dvignjene od podlage) 10x L+D
3. vaja: Zadnja opora na podlahteh »zadnji plank« 30s (noge so iztegnjene, trup je raven)

4. vaja: Upogib trupa, noge so iztegnjene navpično gor (lahko naslonjene ob steno) 10 ponovitev
5. vaja: Izteg trupa, izmenično dvigovanje nasprotni roke in noge (zadržite 2-3 sek in menjate) 10 ponovitev L in D

VAJE ZA MOČ (program B)

Izvaja se 2-3 sete vaj, odmor med vajami 30 sek, odmor med seti 60 sek

1. vaja: Enonožni počep z zadnjo nogo dvignjeno na box ali klop (stol) ~ (10 ponovitev L in D)



2. vaja: Dvig bokov na veliki žogi (sonožno ali enonožno) ~ (10 ponovitev L in D)



3. vaja: Bočna hoja v preži z elastiko pod koleni ~ (2-3 serije, 10 korakov v vsako stran)



4. vaja: Skleca z rokami na stopnici ali klopi, noge so iztegnjene ~ (2-3 sete po 10 ponovitev)

5. vaja: Stopanje na klop s pritegom kolena gor + potisk ročk (3 do 8 kg) nad glavo ~ (8 ponovitev L in D noga)



6. vaja: Ležeči zgibi (na drogu, trx-u,...) ~ (10 ponovitev)

7. vaja: Izteg kolka z elastiko v opori na kolenih in stegnjenih rokah ~ (15 ponovitev L in D noga)

8. vaja: Izpadni korak nazaj + izpadni korak vstran (izmenično ~ (5 ponovitev L in D noga)

9. vaja: Izteg komolca - ozka skleca na kolenih ali stegnjenih rokah ~ (10 ponovitev)

10. vaja: Dvig na prste – enonožno iz stopnice ~ (10 ponovitev L in D noga)

AEROBNA VADBA (program B):

Primer aerobne vadbe (1)

10 serij eno minutnega teka višje intenzivnosti in eno minutnega pogovornega teka

ALI

10 serij na kolesu (eno minuta višja intenzivnost in obremenitev, ena minuta nižja intenzivnost in obremenitev)

Primer aerobne vadbe (2)

Športna aktivnost po želji (plavanje, športne igre, tek, hoja, kolesarjenje,...), ki naj bo daljše od 45 min.

RAVNOTEŽJE (program B)

1.vaja: Stoja na blazini na eni nogi 30s odprte oči / 30 sek zaprte oči L in D

2. vaja: Hoja po vrvi ali palici 10 korakov naprej/nazaj

3.vaja: Lastovka na eni nogi (lahko tudi na blazini) 6 ponovitev L in D noga

4. vaja: Poskoki levo in desno z zadrževanjem 2 sek na vsaki nogi 6 ponovitev na vsaki nogi

Načrt vadbe je za pripravil Anže Maček, diplomirani kineziolog in diplomant magistrskega študija kineziologije na Fakulteti za šport v Ljubljani. Svoje znanje je tekom študija obogatil z mnogimi pridobljenimi certifikati, med drugim certifikat za maserja, osebnega trenerja, certifikat za kineziotaping, inštruktor fitnesa in "medical flossing". Je specializiran za telesno pripravo vrhunskih športnikov, kinezioterapijo vseh vrst poškodb in športno diagnostiko.

OLIMPIJSKI FESTIVAL

Ljubljana, Kongresni trg
28. – 29.9.2018



UŽIVAJ V IGRI



VEČ INFORMACIJ NA
[HTTP://FESTIVAL.OLYMPIC.SI](http://festival.olympic.si)