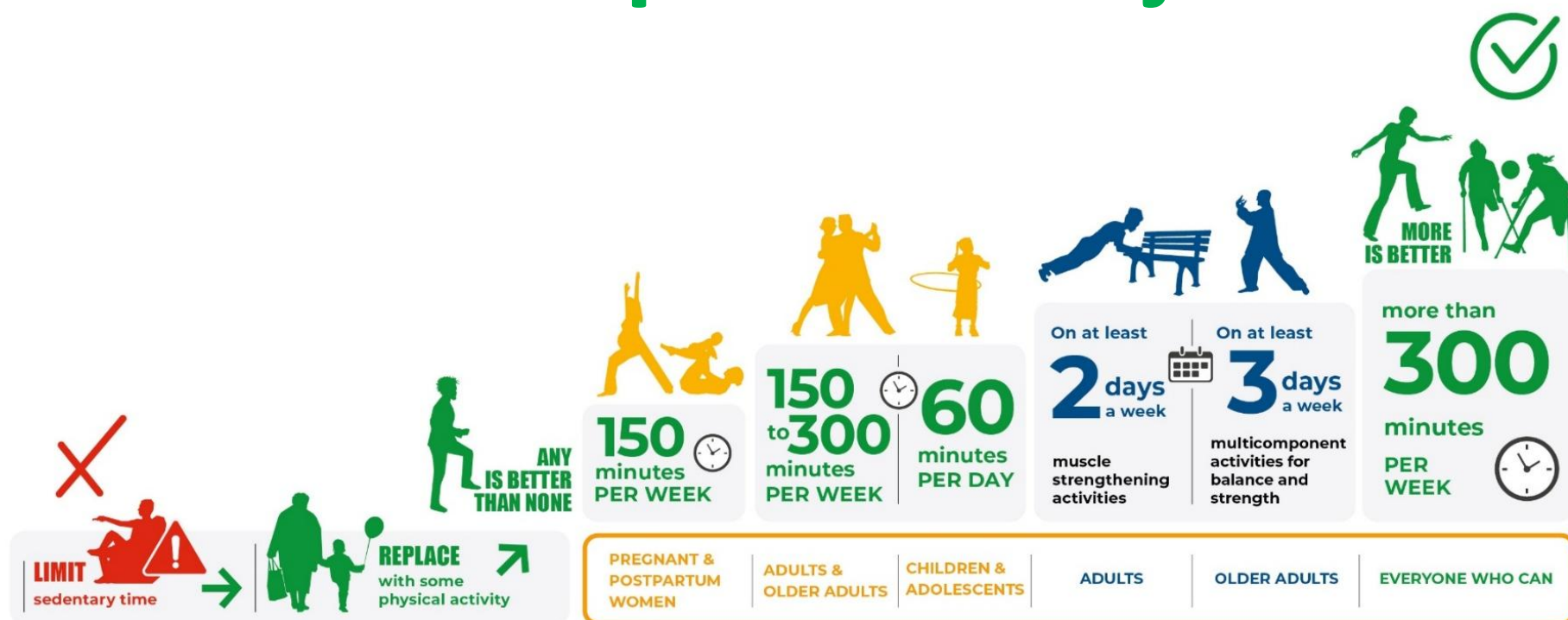


Telesna vadba za ohranjanje in krepitev zdravja



Fakulteta za šport, UL
doc. dr. Matej Majerič
2025

Priporočila za telesno dejavnost (WHO, 2022)

Priporočila za ohranjanje zdravja:

- Zmerna telesna dejavnost **vsaj 150 minut na teden** (npr. petkrat tedensko po 30 minut) ali pa vadba visoke intenzivnosti **vsaj 75 minut na teden**.

Priporočila za krepitev zdravja:

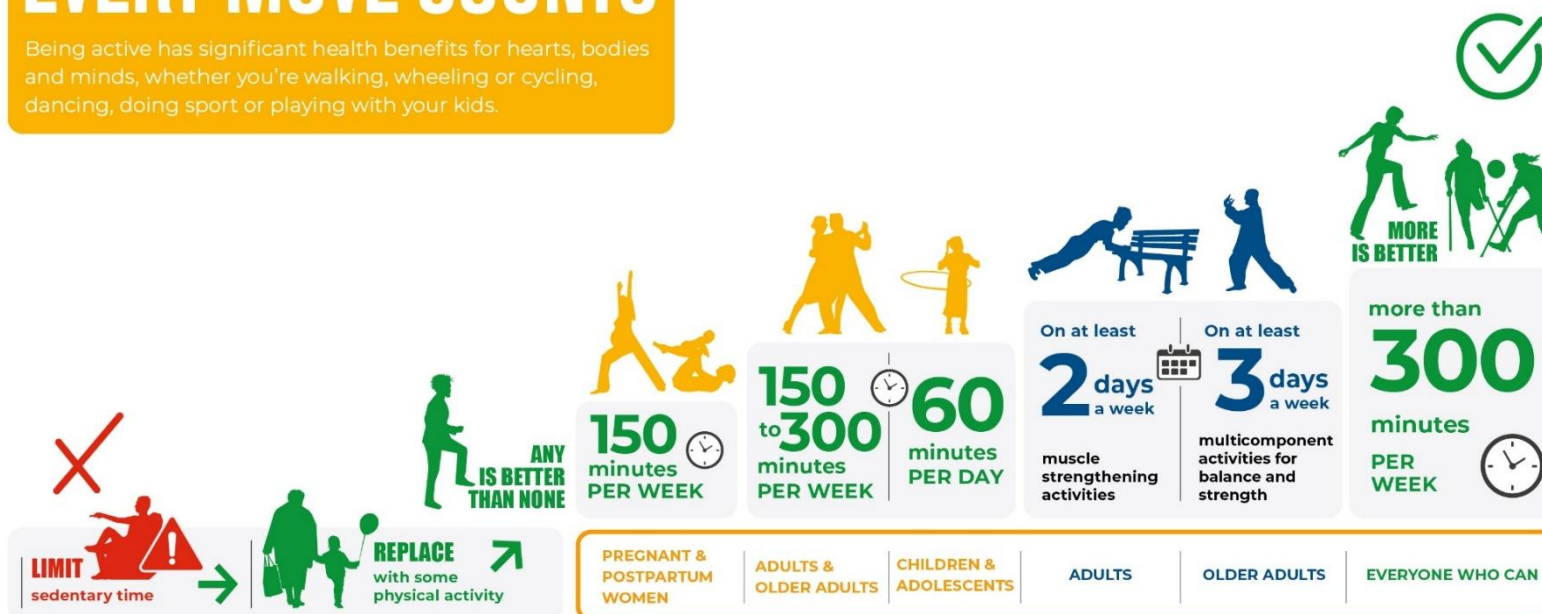
- Zmerna telesna dejavnost **najmanj 300 minut na teden** (npr. petkrat tedensko po 30 minut) ali pa vadba visoke intenzivnosti **vsaj 150 minut na teden**.
- Bolj kot količina, pa je **pomembna redna vadba**; vsak dan oz. večino dni v tednu, cel teden.
- Ob tem pa je treba vsaj dvakrat tedensko **vaditi tudi moč in gibljivost pa tudi ravnotežje**.

Kako učinkovita so priporočila za telesno dejavnost za zmanjšanje tveganja za umrljivost zaradi vseh vzrokov

- **Dolgoživost** je sposobnost polnega in kakovostnega življenja, ki je povezano z dobrim zdravjem, dobrim počutjem in sposobnostjo opravljanja vsakodnevnih dejavnosti dolgo v starosti.
- **Redna telesna dejavnost** zmanjšuje tveganje umrljivosti zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni, izboljšuje duševno zdravje in splošno počutje.
- **Namen** je bil ugotoviti, ali telesna dejavnost v skladu s splošnimi priporočili SZO podaljšuje pričakovano življenjsko dobo in zmanjšuje tveganje umrljivosti zaradi vseh vzrokov. Nato pa v skladu z ugotovitvami pripraviti specifična priporočila za vsakodnevno telesno dejavnost s primeri.

EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



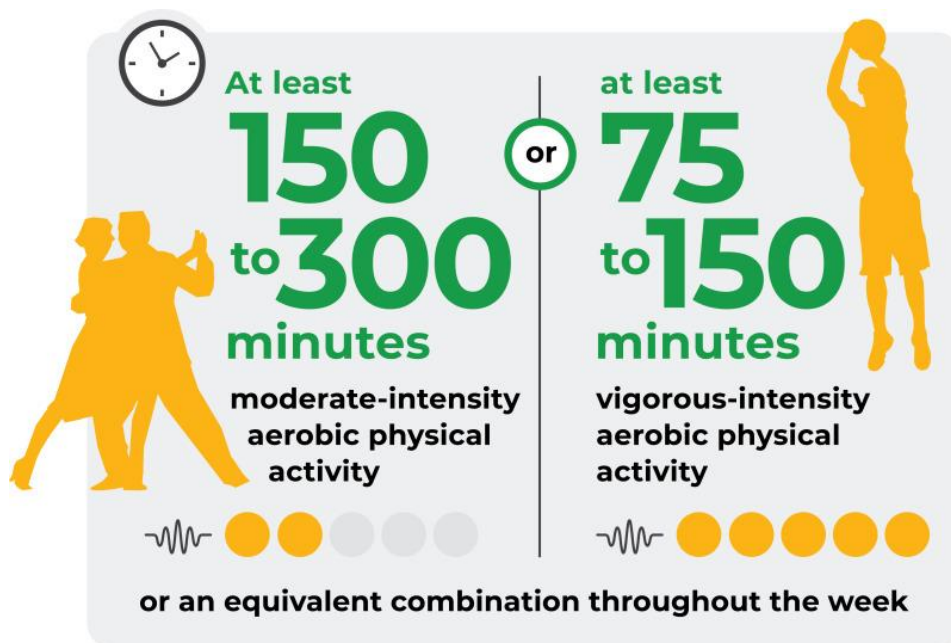
Metode

- Analizirali smo pregledne znanstvene prispevke, ki so bili objavljeni v bazah podatkov Mendeley in PubMed od leta 1994 do 2024.
- Uporabili smo ključne besede >adults, physical activity, frequency, intensity, longevity, cancer, cardiovascular disease<.
- Dolgoživost je bila opredeljena v aktivnih letih življenja, telesna dejavnost pa je bila opredeljena s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije za odrasle, stare od 18 do 64 let, in odrasle, starejše od 65 let.

Key words >adults, physical activity, frequency, intensity, longevity, cancer, cardiovascular disease< peer-reviewed scientific articles published in the Mendeley and PubMed databases from 1994 to 2024 N = 304
Excluded articles after reviewing the title and abstract N = 227
Detailed reviewed articles N = 77
Reviewed articles that met all ligibility criteria N = 33

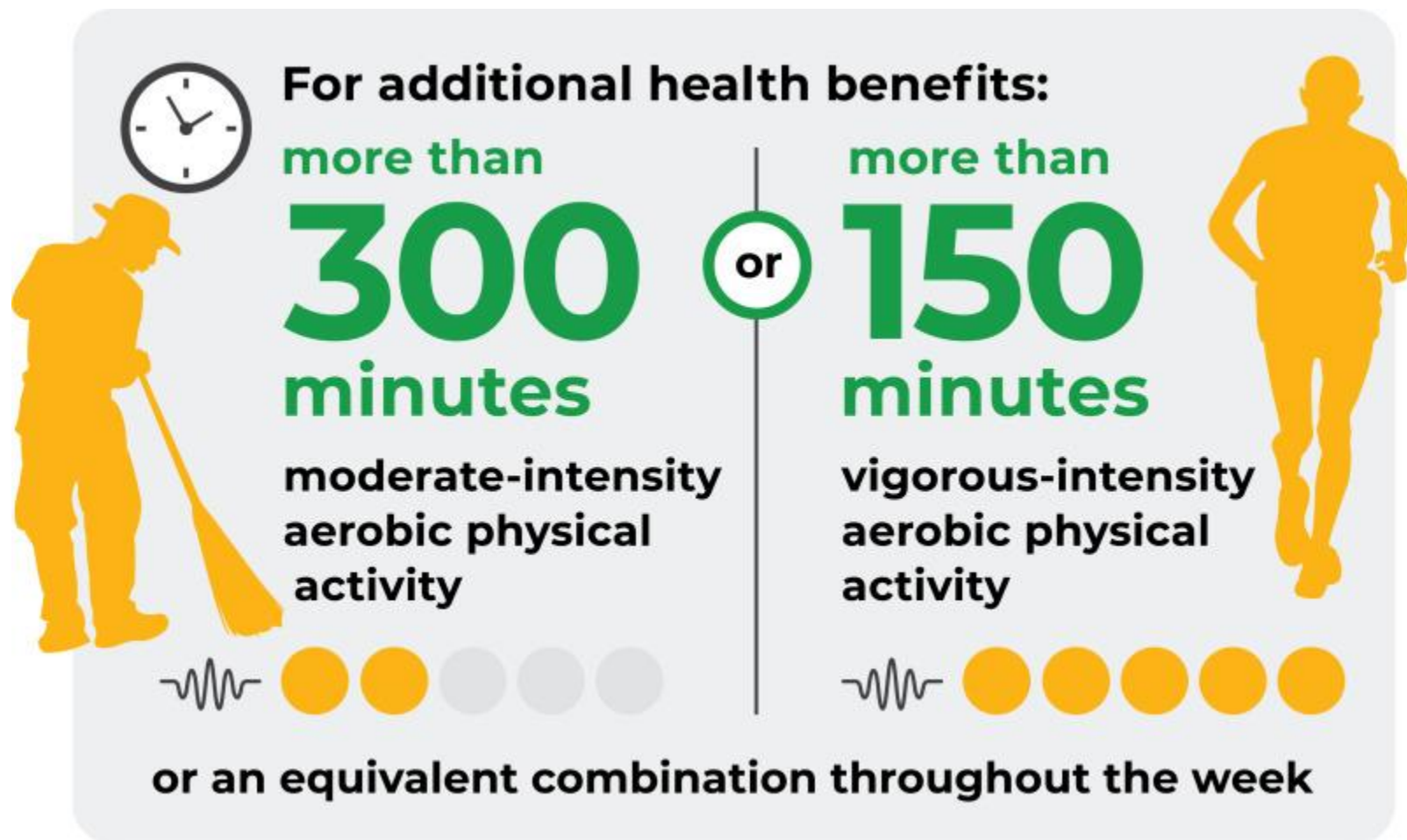
Rezultati primerjani s telesno nedejavnostjo:

- **od 150 do 300 minut** zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti (MPA) redno na teden je bilo povezanih z 1,3 do 3,7 let daljšo pričakovano življenjsko dobo pri moških in 1,5 do 3,5 let daljšo pričakovano življenjsko dobo pri ženskah;
- **od 75 do 150 minut** visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti (VPA) na teden je bilo povezanih z 2,6 do 7,4 let daljšo pričakovano življenjsko dobo pri moških in 3,0 do 7 let daljšo pričakovano življenjsko dobo pri ženskah
- **150 minut MPA ali 75 minut VPA** na teden je bilo povezanih z **20 %** manjšim tveganjem za umrljivost zaradi vseh vzrokov.



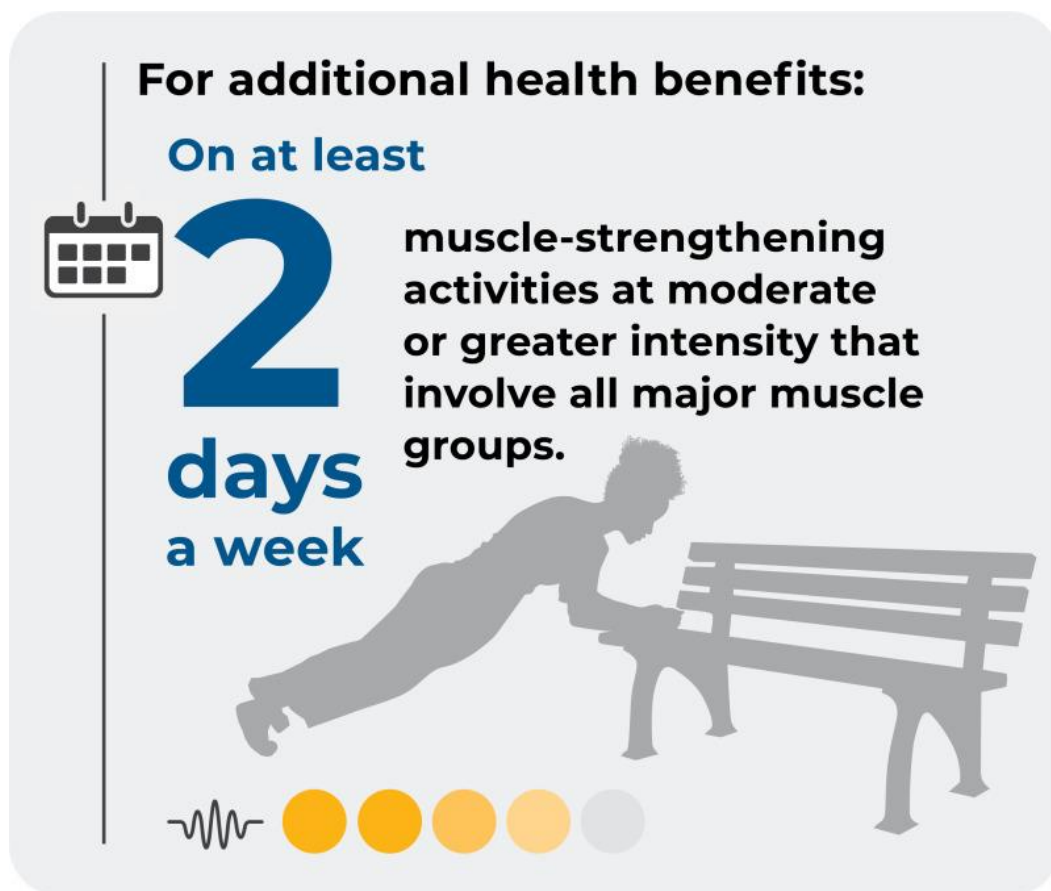
Rezultati primerjani s telesno nedejavnostjo:

- redno tedensko **300 minut MPA in 150 minut VPA** sta bili povezani z **30%** manjšim tveganjem za umrljivost zaradi vseh vzrokov;
- kombinacija **250 minut MPA in 50 minut VPA** je bila povezana z **31%** manjšim tveganjem za umrljivost zaradi vseh vzrokov.



Rezultati primerjani s telesno nedejavnostjo:

- **izvajanje redne MPA ali VPA vadbe za krepitev mišic** dvakrat ali večkrat tedensko (skupaj od 30 do 60 minut) je bilo povezano z **20–27%** manjšim tveganjem za umrljivost zaradi vseh vzrokov;
- izvajanje redno tedensko **150 minut MVPA in 60 minut vadbe za krepitev mišic** je bilo povezano s **40%** manjšim tveganjem za umrljivost zaradi vseh vzrokov.



Rezultati primerjani s telesno nedejavnostjo:

- Izvajanje **različne večkomponentne telesne vadbe** za funkcionalno ravnotežje trikrat ali večkrat na teden za izboljšanje funkcionalne zmogljivosti in preprečevanje padcev, **ni bilo povezano z manjšim tveganjem** za umrljivost zaradi vseh vzrokov.
- Vendar pa je bil **učinek** te vadbe, ki je izboljšala vse vidike ravnotežja in vsakodnevnega delovanja, **največji pri vadbi trikrat na teden po 30 do 45 minut.**



Zaključki

- Menimo, da so priporočila SZO glede telesne dejavnosti in sedečega načina življenja napisana preveč splošno in bi zato morala **biti bolj praktična**.
- Priporočamo, da bi bila v njih pojasnjena **intenzivnost telesne dejavnosti z intenzivnostjo srčnega utripa**.
- Najbolje bi bilo uporabiti splošno sprejeto enačbo za maksimalni srčni utrip:

HR max = 220 – vaša starost.



Kaj nam pove srčni utrip v mirovanju?



Okvirne vrednosti SUM za moške (Wood, 2008)

Starost	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Športnik	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Odlično	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Dobro	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
Nadpovprečjem	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Povprečno	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
Podpovprečno	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Slabo	82+	82+	83+	84+	82+	80+

Kaj nam pove srčni utrip v mirovanju?



Okvirne vrednosti SUM za ženske (Wood, 2008)

Starost	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Športnik	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Odlično	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Dobro	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
Nadpovprečjem	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Povprečno	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
Podpovprečno	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Slabo	85+	83+	85+	84+	84+	84+

Praktični predlogi za telesno vadbo za 60 min razpoložljivega časa dnevno za telesno dejavnost

30 minut hoje pri 60 do
70% največjega srčnega
utripa



5–10 minut teka ali hitre
hoje pri 70 do 85 %
največjega srčnega utripa



10 minut krepitev mišic
pri 70 do 85 % največjega
srčnega utripa



Praktični predlogi za telesno vadbo za 30 min razpoložljivega časa dnevno za telesno dejavnost

20 minut hoje pri 60 do 70% največjega srčnega utripa



5 minut teka ali hitre hoje pri 70 do 85 % največjega srčnega utripa



5 minut krepitev mišic pri 70 do 85 % največjega srčnega utripa



Praktični predlogi za telesno vadbo za 20 min razpoložljivega časa dnevno za telesno dejavnost

10 minut hoje pri 60 do 70% največjega srčnega utripa



5 minut teka ali hitre hoje pri 70 do 85 % največjega srčnega utripa



5 minut krepitev mišic pri 70 do 85 % največjega srčnega utripa

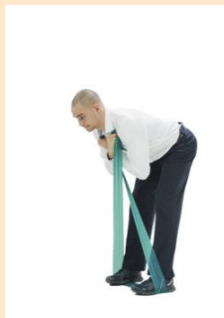
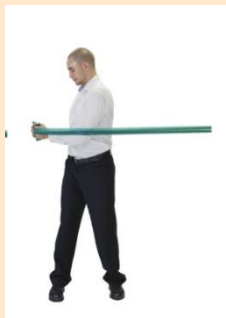


Praktični predlogi za telesno vadbo za 10 min razpoložljivega časa dnevno za telesno dejavnost

5 min hitre hoje ali
poskokov na mestu pri 70
do 85 % največjega
srčnega utripa



5 min krepitve mišic pri
70 do 85 % največjega
srčnega utripa



Intervencija gibalnega opismenjevanja za vadbo za krepitev mišic „Gremo na telovadbo na otoke športa MOL“ (MOL, 2022-25)

TELOVADIMO

Otoki športa pozimi

Ekipa mladih strokovno podkovanih vajadnikov je spomladi v Ljubljano začela izvajati brezplačen program Telovadba, s katerim želijo k redni telesni vadbi na prostem privabiti predvsem tiste, ki so manj gibalno aktivni in ne vedo, kako začeti. Njihovo vodilo je, da za vadbo ni neprimerneга vremena, zato bodo vztrajali tudi v zimskih mesecih.

KLAJ BENKO

Če menite, da telovadnice niso za vas, kor so tam vsi odlično telesno pripravljeni in obvladajo vadbo, je skupinska vodena telovadba na svežem zraku na otokih športa ravnopravna izbira za vas. Tam se boste dobro počutili tako tisti, ki se nikoli niste organizirano telovadili, tisti, ki mislite, da je vsaka vadba pretežka za vas, pa tudi tisti, ki potrebujete samo malo spodbude in dobro družbo. In ker je najtežji prvi korak, vas vabimo, da se sprehodite mimo otokov športa in si ogledate, kako poteka vadba. Prepričani smo, da se boste eni od skupin prav kmalu pridružili tudi vi.

»Namen naše vadbe je povečanje mehanizmov, odpiranje skrajnosti, stanovanjskih naselij, pravi dr. Matej Majerčič, vodja projekta. »Ijudje, ki se pridružijo telovadbi, si želijo predvsem vedenja, vi pa so najbolj veselji, ko opazimo njihov napredek. Zadalje sem v Kalju nadomeščal enega od vaditeljev, pa sta bili tam Ivica in Mateja, ki sem se ju spomnil s naše prve skupne vadbe. Takoj sem opazil, kako sta v tem času dosegli mišice trupa in kako sta izboljšali svoje gibalne učinkovitost. Zadalje so skupini gibalni vzorci mnogo bolj varni in pravilni. Njun vaditelj Erik je odlično opravil delo. V takih trenutkih vi dobimo nov zagon. Lepo je videti, da nismo več samo vaditelji in vadeči, temveč že dobri znanji, ki se radi družimo. Naša vadba je res dobro sprejeta,« je povedal Matej.

Od maja do oktobra so našli že več kot 600 obiskov. Oblikovalo se je že kar nekaj stalnih skupin, ki redno telovadajo, udeleženci se med sabo obveščajo in spodbujajo drug drugega. Najbolj so zažvele tiste lokacije, kjer se je med vadečimi našel takšen, ki je neke vrste povezoval; z drugimi deli informacij, je jih obveščal o morebitni spremembi terminov in podobno, skratka, držal skupino skupaj. Take skupine so na primer nastale na Šerko in v Črniči. Med udeleženci sicer prevladujejo starejši, velikokrat pa se jim pridružijo tudi cele družine. »Na otok športa na Štepanjkem nabrežju

na našo vadbo redno prihaja tudi itirčlanska družina, ki tako skupaj kakovostno preživlja svoj prosti čas. Minogreda pa pod strokovnim vodstvom pokorijo še za telesno dejavnost, ki jih še bolj poveže,« razlaga Majerčič in dodaja, da so odprti tudi za nove pobude posameznikov. »Če se zbere najmanj pet udeležencev, z veseljem odpremo novo lokacijo in termin telovadbe. Kar pokličite me,« spodbuja Matej. Saj veste, lepi zglede vlečejo, in če vaša soseda pa gospod iz sosednje ulice zmoreta, zmorete tudi vi. Zato ne sklevajte in se pridružite telovadbi na prostem. Tako boste združili prijetno s koristnim: posekeli boste za svoje zdravje in preživeli čas v prijetni družbi.



Foto: Črt Pikiš

Brezplačna telovadba na otokih športa

Pridružite se brezplačni organizirani skupinski vadbi.

Mestna občina Ljubljana

Splača se TELOVADITI.

PONEDELEK - 17.00 Otok športa Štepanjsko nabrežje	TOREK - 18.00 Zunanj fitness naprave – Dijalski dom Ivana Cankarja
PONEDELEK - 18.00 Otok športa Linhartova c. (nasproti UE Bežigrad)	SREDA - 9.00 Otok športa BS-3 (med Puhove in Trebnjske ulice)
TOREK - 9.00 Otok športa Fužine Rujskega trga	SREDA - 16.00 Otok športa Šerbova ulica
TOREK - 9.00 Trin otok - Pol ob Savi	SREDA - 17.00 Otok športa pri Koseškem bajeju
TOREK - 17.00 Otok športa Kodljevo (pri atletskem stadionu Slovenj)	SREDA - 17.00 Vigeneracijske igrice Kalej (na Klemenovi ulici)
TOREK - 17.00 Otok športa Tacen ob Savi (Martinova cesta)	PETEK - 8.00 Otok športa ob Gim. centru Ljubljana
TOREK - 18.00 Otok športa Črnuče (večnamenska igrice OŠ Maksa Pečarja)	PETEK - 18.00 Otok športa Tivoli (pri Fitness centru in kopališču)

Če se želite obveščati o vadbah, nam sporočite na mail sport@ljubljanasi.si in 031 753 333.

Vadba poteka ob vsakem vremenu tudi pozimi.

<https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/sport-v-ljubljani/brezplacna-telovadba-na-prostem/>

