

Telesna vadba za ohranjanje in krepitev zdravja



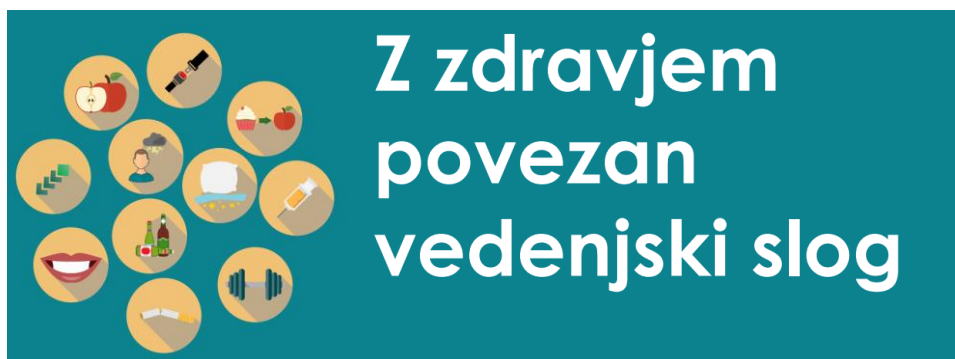
Zdrav življenjski slog



Pori in sod., 2013

Življenjski slog in tveganje za zdravje

- **Vedenjski slog posameznika** je dejavnik, ki lahko ohranja, varuje in krepi zdravje, če pa je nezdrav, pa pomembno prispeva k razvoju kroničnih nenalezljivih bolezni.
- **Najpomembnejši dejavniki** tveganja vedenjskega sloga so:
 - nezdrava prehrana,
 - nezadostna telesna dejavnost,
 - izpostavljenost tobaku,
 - škodljiva raba alkohola, poživil, zdravil in drog,
 - psihični stres.



KAKO SKRBIMO ZA ZDRAVJE?

Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016

Uredniki:

Matej Vinko, Tatjana Kofol Bric, Aleš Korošec, Sonja Tomšič, Milja Vrdelja

Jezikovni pregled:

Mihaela Tömmar

Oblikovanje:

Erna Bric

Založnik:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje:

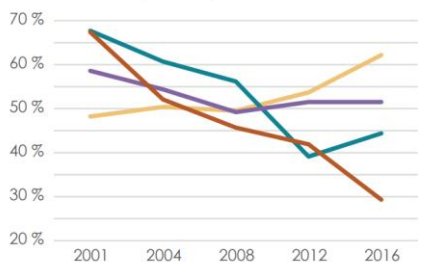
Ljubljana, 2018

Publikacija je dostopna na spletni strani www.nijz.si.

Polovica odraslih prebivalcev Slovenije se prehranjuje pretežno nezdravo, od tega največ moški, mlajši odrasli, nižje izobraženi in ljudje v nižjem družbenem sloju.



Deleži izbranih prehranjevalnih navad skozi čas



— Vsak dan jem zajtrk
 — Vsak dan jem (surovo) zelenjavo
 — Dosolijem hrano (s predhodnim pokušanjem ali brez)
 — Uživam sladke pijače enkrat na teden ali pogosteje

Vir: CINDI 2016, 25–64 let

V obdobju od 2001 do 2016 se je povečal delež odraslih prebivalcev, ki vsakodnevno zajtrkujejo, in zmanjšal delež prebivalcev, ki enkrat tedensko ali pogosteje uživajo sladke pijače. Do leta 2008 se je zmanjšal delež prebivalcev, ki hrano pri mizi vedno ali po poskušanju dosolijo, medtem ko se je po tem letu ta delež ponovno povečal.

Do leta 2012 se je zmanjšal tudi delež prebivalcev, ki vsakodnevno uživajo surovo zelenjavo, medtem ko se je ta delež v letu 2016 prvič v dosedanjih raziskavah povečal.

Preglednica 1: Merila za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanja

Merila za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanja			
komponente	vprašanje v vprašalniku	kriterij točk ¹	priporočilo ²
dnevno število obrokov	Koliko obrokov običajno pojedete na dan?	2 obroka ali manj (0) več kot 2 obroka do vključno 3,5 obroka (30) več kot 3,5 obroka do manj kot 5 obrokov (70) 5 obrokov (100)	Štiri do pet obrokov dnevno
zajtrkovanje	Kako pogosto uživate zajtrk?	1-3-krat na mesec ali redkeje (0) 1-3-krat na teden (30) 4-6-krat na teden (70) Vsak dan (100)	Vsak dan
zelenjava	Kako pogosto običajno uživate surovo zelenjavo?	1-3-krat na mesec ali redkeje (0) 1-3-krat na teden (30) 4-6-krat na teden (50)	Vsak dan, 2-3-krat na dan
sadje	Kako pogosto običajno uživate sveže sadje?	1-krat na dan (70) Več kot 1-krat na dan (100)	Vsak dan, 1-2-krat na dan
mlečni izdelki	Kakšne mlečne izdelke najpogosteje uživate?	Ne uživam mlečnih izdelkov (0) Uživam polnomastne mlečne izdelke (30) Uživam mlečne izdelke z manj maščob (100)	Vsak dan; prednostno izdelki z manj maščob
kruh	Koliko kosov kruha običajno pojedete na dan?	Izključno beli kruh (0) Beli in polnovredne vrste kruha (50) Izključno polnovredne vrste kruha (100)	Vsak dan, prednostno polnozrna izdelki
ribe	Kako pogosto običajno uživate ribe in morske sadeže?	Nikoli (0) 1-3-krat na mesec (50) 4-6-krat na teden ali pogosteje (70) 1-3-krat na teden (100)	1-2-krat na teden, prednostno masne morske ribe

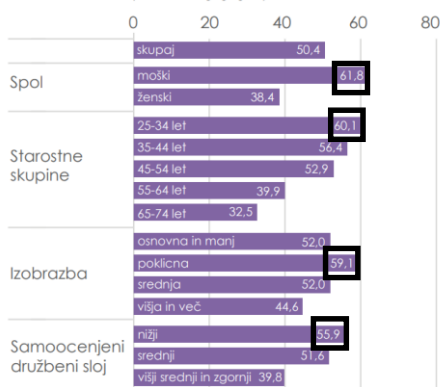
Preglednica 1: Merila za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanja

Merila za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanja			
komponente	vprašanje v vprašalniku	kriterij točk ¹	priporočilo ²
soljenje hrane	Ali že pripravljeno hrano pri mizi dodatno solite?	Hrano brez poskušanja dosolim (0) Hrano najprej poskusim in po potrebi dosolim (50) Nikoli ne dosolim pripravljene hrane (100)	Zmerna uporaba soli, prednostno jodirana sol
maščoba pri kuhi	Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate navedene maščobe pri pripravi hrane? (trane margarine za peko in/ali masla in/ali smetane in/ali svinjske masti)	Uporaba dnevno (0) Uporaba tedensko (50) Uporaba mesečno ali redkeje (100)	Zmerna uporaba maščob; živalske maščobe v večji meri zamenjati z rastlinskimi olji
mesni izdelki	Kako pogosto običajno uživate mesne izdelke (klobase, šunke, salame...)?	4-6-krat na teden ali pogosteje (0) 1-3-krat na teden (30) 1-3-krat na mesec (70) Nikoli (100)	Čim redkeje, prednostno izdelki z manj maščob in vidno strukturo mesa
ocvrte jedi	Kako pogosto običajno uživate ocvrte jedi (pomfrit, ocvrto meso, ocvrtke...)?		Čim redkeje
sladke jedi	Kako pogosto običajno uživate sladko pecivo, torte?		Čim redkeje
sladke pijače	Kako pogosto običajno uživate aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaj, sadne napitke, vode z okusom ipd.)?		Čim redkeje, prednostno pitna voda in nesladkani napitki

¹ Oseba na podlagi zgornjih kriterijev doseže lahko skupaj 1300 točk. Končna ocena za opredelitev splošnega nezdravega prehranjevanja leži na območju 0 - 100 (seštevek točk / 13), kjer pomeni ocena 100 odsotnost možnih dejavnikov in ocena 0 prisotnost vseh možnih dejavnikov nezdravega prehranjevanja.

Pogostost nezdravega prehranjevanja

% oseb, ki se prehranjujejo pretežno nezdravo

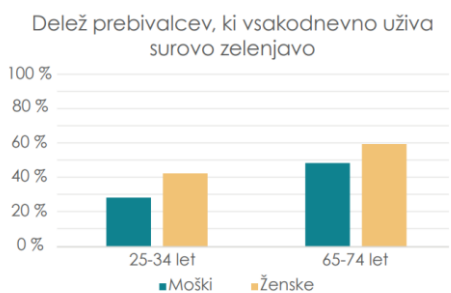


Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Pogostost splošno nezdravega prehranjevanja je v populaciji odraslih 50,4%.

Odstotek prebivalcev, ki se glede na merila pretežno nezdravo prehranjuje, je najvišji med moškimi, pri mlajših starostnih skupinah, v nižjem samoocenjenem družbenem sloju in med poklicno izobraženimi.

Večina Slovencev dnevno ne uživa sadja



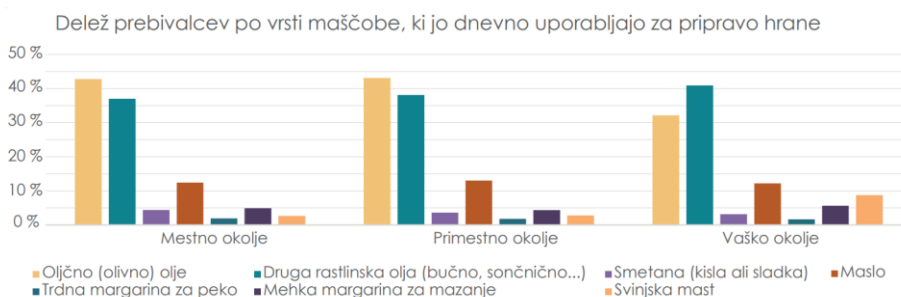
Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Surovo zelenjavo vsaj enkrat dnevno **uživa 44,4 % prebivalcev**, nikoli pa 3,6 %.

Surovo zelenjavo vsakodnevno najpogosteje uživajo ženske in starejši.

Vsakodnevno uživanje surove zelenjave je **bolj razširjeno v vaškem okolju** (45,9 %) v primerjavi z mestnim (41,6 %) in **v najvišjem samoocenjenem družbenem sloju (48,6 %)** v primerjavi z najnižjim (41,6 %).

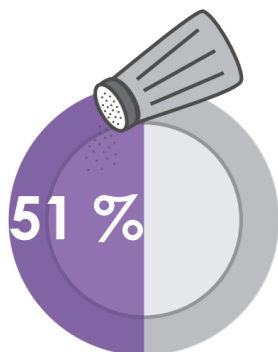
Večina uporablja rastlinska olja



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Pri uporabi maščob za pripravo hrane **največ prebivalcev dnevno uporablja rastlinsko olje** (39,0%), najmanj pa trdne margarine za peko (1,8 %). Dnevna **uporaba svinjske masti** za pripravo hrane je najbolj razširjena med prebivalci z osnovnošolsko izobrazbo in manj (15,1 %) v primerjavi z višješolsko izobraženimi in več (2,7 %) ter v najnižjem samoocenjenem družbenem sloju (10,3 %) v primerjavi z najvišjim (2,7 %). **Dnevna uporaba oljčnega olja za pripravo hrane je najbolj razširjena pri najstarejši starostni skupini od 65 do 74 let (46,2 %)** v primerjavi z najmlajšo starostno skupino od 25 do 34 let (32,7 %) in v najvišjem samoocenjenem družbenem sloju (51,1 %) v primerjavi z najnižjim (31,6 %). Oljčno olje pogosteje uporabljajo v mestnem okolju v primerjavi z vaškim.

Dosoljevanje hrane



Polovica odraslih si dosoljuje hrano.

Vir: CINDI 2016, 25–74 let

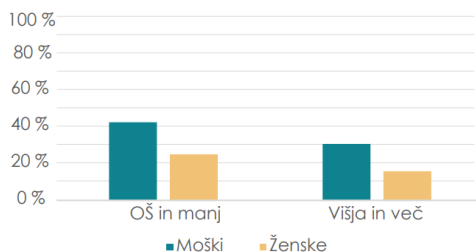
Malo manj kot polovica prebivalcev (49,0 %) že pripravljeno hrano pri mizi najprej poskusi in po potrebi dosoli, medtem ko jo vedno dosoli 1,7 %.

Dosoljevanje (s predhodnim pokušanjem ali brez) je bolj razširjeno med moškimi (54,8 %) kot ženskami (46,4 %) in v mestnem okolju (53,8 %) v primerjavi z vaškimi (47,4%).

Prav tako je dosoljevanje nekoliko pogostejše pri mlajših v primerjavi s starejšimi.

Enkrat tedensko uživa sladke pijače tretjina Slovencev

Delež prebivalcev, ki uživa sladke pijače enkrat na teden ali pogosteje



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

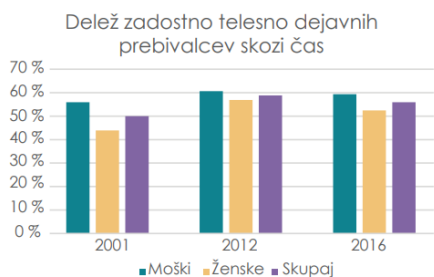
Sladke pijače enkrat na teden ali pogosteje uživa 27,7 % prebivalcev.

Uživanje sladkih pijač enkrat na teden ali pogosteje je bolj razširjeno **med moškimi** (36,5 %) kot ženskami (18,5 %) in **pri najmlajši starostni skupini od 25 do 34 let** (37,8 %) v primerjavi z najstarejšo starostno skupino od 65 do 74 let (17,0 %).

Prav tako je uživanje sladkih pijač enkrat na teden ali pogosteje bolj prisotno **v najnižjem samoocenjenem družbenem sloju** (28,8 %) v primerjavi z najvišjim (20,5 %). Glede na stopnjo izobrazbe je ta navada najpogostejša med prebivalci z osnovnošolsko izobrazbo ali manj v primerjavi s tistimi z višješolsko izobrazbo in več.



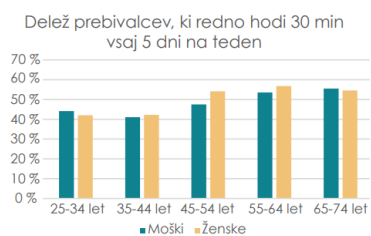
Zadostno telesno dejavnih je le polovica odraslih prebivalcev Slovenije, v zadnjih štirih letih se je delež še nekoliko zmanjšal.



V obdobju od 2001 do 2012 se je med odraslimi prebivalci Slovenije pomembno **povečal delež tistih, ki dosegajo priporočeno količino telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja**, vendar pa se je v obdobju od 2012 do 2016 ta delež nekoliko zmanjšal.

V letu 2016 je priporočila o minimalni količini celokupne telesne dejavnosti dosegala dobra polovica vprašanih.

Hodimo dovolj, telovadimo premalo



Delež prebivalcev Slovenije, ki dosegajo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije glede **redne hoje, znaša 47,7 %** in se bistveno ne razlikuje od deleža iz leta 2012. V letu 2016 je priporočila dosegal največji delež oseb s poklicno izobrazbo (54,9 %).

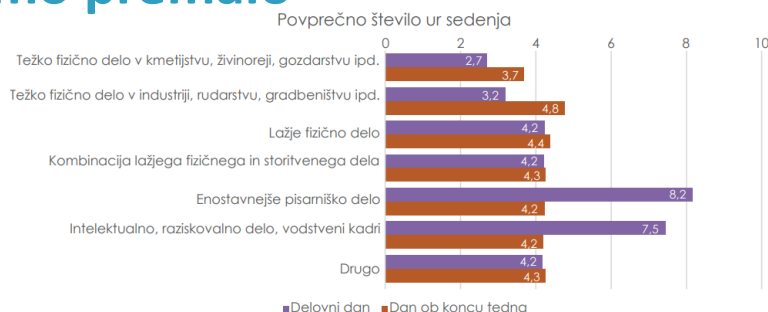
Zadostno zmerno intenzivno telesno dejavnih je manj kot tretjina prebivalcev Slovenije. Med njimi priporočila v največji meri dosegajo prebivalci v starostni skupini od 55 do 65 let, prebivalci s poklicno izobrazbo in prebivalci z nižjega družbenega sloja.

31,0% odraslih dosega priporočila za zmerno intenzivno telesno dejavnost.

43,0% dosega priporočila za visoko intenzivno vadbo.



Sedimo preveč, telesno dejavni smo premalo



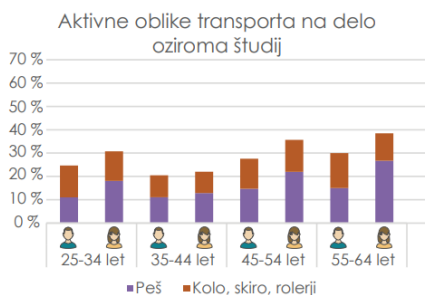
Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Prebivalci Slovenije **na običajen delovni dan v povprečju presedijo pet ur**, ob koncu tedna pa dobre štiri ure na dan.

Na količino sedenja najbolj vpliva **vrsta dela, ki ga opravljajo**. Ob delovnikih največ ur presedijo prebivalci, stari od 25 do 34 let, s starostjo pa količina ur sedenja upada.

Količina sedenja na delovni dan se spreminja tudi s stopnjo izobrazbe – prebivalci z osnovnošolsko in nižjo izobrazbo povprečno dnevno presedijo 3,4 ure, tisti z višjo izobrazbo pa 6,6 ur.

Le 30% Slovencev uporablja aktivne oblike transporta



Vir: CINDI 2016, 25–64 let

Prebivalci Slovenije še vedno najpogosteje uporabljajo pasivne oziroma **motorizirane oblike transporta** na delo oziroma študij (82,1 %).

Aktivne oblike transporta, ne glede na starost, pogosteje uporabljajo ženske.

Manjši delež oz. cca. 30% odraslih prebivalcev uporablja aktivne oblike transporta (peš, kolo, skiro, rolerji).



Vsak deseti odrasli prebivalec Slovenije čezmerno pije alkohol, vsak drugi pa se vsaj enkrat letno visoko tvegano opije.

Ena standardna enota alkoholne pijače je v Sloveniji definirana kot tista količina alkoholne pijače, ki vsebuje približno 10 g čistega alkohola. To je v povprečju enako kot 1 dcl (kozarec) vina (12 % alkohol) ali 2,5 dcl piva (vrček, pločevinka, steklenica) (5 % alkohol) ali 0,3 dcl ("šilce", "štamperl") žgane pijače (40 % alkohol).

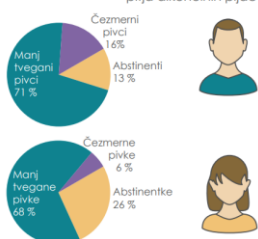
Za zdrave odrasle ženske in vse zdrave prebivalce, starejše od 65 let, so **meje manj tveganega pitja** na dan ne več kot ena enota (npr. do 1 dcl vina), na teden ne več kot sedem enot in vsaj 1–2 dni v tednu povsem brez alkohola, ob eni pivski priložnosti ne več kot tri enote; za zdrave odrasle moške na dan ne več kot dve enoti (npr. do 2 dcl vina), na teden ne več kot 14 enot in vsaj 1–2 dni v tednu povsem brez alkohola, ob eni pivski priložnosti ne več kot pet enot; otroci in mladostniki, nosečnice in doječe matere nič enot (7).

Visoko tvegano opijanje v tej raziskavi je opredeljeno za moške, ki ob eni priložnosti spijejo šest ali več pijač (enot), in za ženske, ki ob eni priložnosti spijejo štiri ali več pijač (enot).



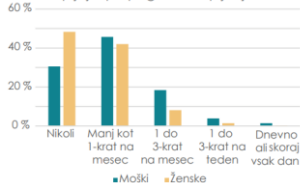
Vsak deseti odrasli prebivalec Slovenije čezmerno pije alkohol, vsak drugi pa se vsaj enkrat letno visoko tvegano opije.

Delež prebivalcev po stopnji pitja alkoholnih pijač



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Delež prebivalcev, ki se visoko tvegano opijajo, po pogostosti opijanja



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Sedem od desetih odraslih prebivalcev Slovenije pije alkohol v mejah manj tveganega pitja, dva od desetih pa abstinenta, ženske dvakrat pogosteje abstinerajo v primerjavi z moškimi.

Okoli 148.000 prebivalcev čezmerno pije alkohol, moški skoraj trikrat pogosteje v primerjavi z ženskami.

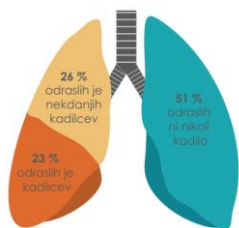
Moški se pogosteje visoko tvegano opijajo v primerjavi z ženskami.

Kar 10,8 % ali okrog 29.000 mladih v starosti od 25 do 34 let čezmerno pije alkohol (15,5 % moških, 5,7 % žensk), najnižji je delež čezmernih pivcev v starosti od 35 do 44 let, nato pa delež čezmernih pivcev s starostjo narašča.

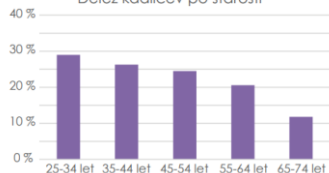


V Sloveniji kadi skoraj vsak četrty odrasli prebivalec, pasivno kadi približno vsak peti, tobačnemu dimu pa je izpostavljeno tudi znatno število otrok in mladolenikov.

Razširjenost kajenja



Delež kadilcev po starosti



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Večina odraslih prebivalcev Slovenije ne kadi. **Kadi 23,1 % odraslih**, 25,6 % je nekdanjih kadilcev, 51,3 % pa jih ni nikoli kadilo.

Kadi večji delež moških (25,2 %) kot žensk (20,9 %). Delež kadilcev se razlikuje tudi glede na starost in izobrazbo (kadi večji delež prebivalcev s srednješolsko izobrazbo v primerjavi s drugimi izobrazbenimi skupinami).

Vsak dan kadi 80,6 % kadilcev, ostali občasno.

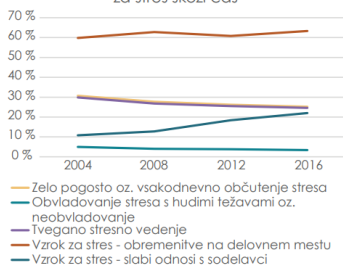
Kajenje želi opustiti 65,2 % kadilcev.

Kadilci, ki kadijo vsak dan, v povprečju pokadijo nekaj manj kot **škatlico cigaret na dan**, to je 15,5 cigaret. Moški v povprečju pokadijo dnevno več cigaret kot ženske (moški 17,5; ženske 12,9).



Približno četrtyina odraslih prebivalcev Slovenije zelo pogosto oziroma vsakodnevno doživlja stres in ima težave z njegovim obvladovanjem, v zadnjih štirih letih se je povečal delež tistih, ki stres doživljajo zaradi obremenitev na delovnem mestu in slabih odnosov s sodelavci.

Različni vidiki doživljanja stresa in vzroki za stres skozi čas



Vir: CINDI 2016, 25-64 let

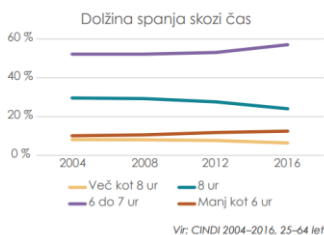
3 od 10 ljudi občutijo stres zelo pogosto ali vsakodnevno in imajo hkrati težave z njegovim obvladovanjem
Vir: CINDI 2016, 25-74 let

2 od 10 moških

Prebivalci Slovenije kot najpogostejši razlog za stres navajajo obremenitve na delovnem mestu, sledijo problemi v družini, slabi materialni pogoji, slabi odnosi med sodelavci in osamljenost. Ženske pogosteje občutijo stres zaradi slabih odnosov s sodelavci, problemov v družini in osamljenosti, moški pa zaradi obremenitev na delovnem mestu.

Posamezniki z višjo stopnjo izobrazbe pogosteje občutijo stres zaradi obremenitev na delovnem mestu, slabih odnosov med sodelavci in problemov v družini, posamezniki z osnovnošolsko in nižjo izobrazbo pa kot najpogostejši vzrok za stres navajajo slabe materialne pogoje.

Delež odraslih prebivalcev Slovenije, ki dnevno spijo manj kot šest ur, se najbolj povečuje v zelo hrupnem okolju.



Dolžina spanja se med odraslimi prebivalci Slovenije v opazovanem obdobju **zmanjšuje**.

Več kot polovica prebivalcev (57,0 %) poroča, da so v zadnjem letu spali **največ sedem ur na dan**, kar 12,5 % pa manj kot šest ur dan, kar lahko negativno vpliva na zdravje.

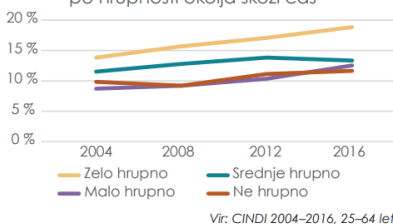
Med prebivalci, ki **spijo manj kot šest ur**, jih je največ (14,2 %) v starostni skupini od 55 do 64 let, najmanj (10,2 %) pa med mlajšimi, v skupini od 25 do 34 let.

V Sloveniji kar 23,7 % prebivalcev meni, da je njihovo bivalno okolje zelo ali vsaj srednje hrupno. O bivanju v zelo hrupnem okolju poroča 3,1 % prebivalcev, medtem ko jih 20,6 % meni, da je njihovo okolje srednje hrupno. Pri tem večjih razlik med starostnimi skupinami ni.

Hrupno okolje vpliva na manjko spanja

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	Spol			Starostne skupine, 10-letne						Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije								
	vsi	M	Ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	pok. licna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA	
40 Koliko ur na dan običajno spite med delovnim tednom?																						
več kot 8 ur	8,3	8,3	8,3	5,8	6,4	6,9	9,6	14,8	15,4	11,6	6,9	5,6	9,4	6,4	8,3	7,4	7,6	9,3	10,0	7,7	9,5	
8 ur	24,9	23,1	26,6	26,2	22,9	22,3	25,4	29,1	24,0	23,7	23,9	26,7	25,8	27,4	23,9	22,0	24,9	26,2	24,4	22,5	25,2	
6-7 ur	54,2	55,1	53,2	57,8	58,4	57,1	50,9	43,5	44,2	51,8	55,5	57,4	52,8	55,9	52,8	57,3	55,0	53,2	53,6	54,3	49,9	
manj kot 6 ur	12,7	13,5	11,8	10,2	12,3	13,7	14,2	12,6	16,5	12,9	13,7	10,3	12,0	10,2	14,9	13,3	12,5	11,3	12,0	15,5	15,4	

Delež prebivalcev, ki spijo manj kot 6 ur, po hrupnosti okolja skozi čas

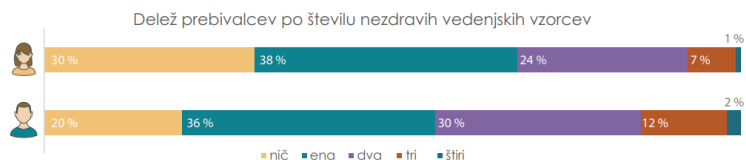


V zelo hrupnem okolju je delež prebivalcev, ki spijo najmanj časa (manj kot šest ur na dan), največji in se z leti najbolj povečuje.

Od leta 2004 je delež teh prebivalcev večji za 5,8 odstotnih točk in je v letu 2016 dosegel 18,9 %.

Zanimivo je, da se ta delež povečuje tudi v manj hrupnem okolju.

Nezdravi vedenjski vzorci se najbolj kopičijo pri mlajših odraslih. Tri od štirih opazovanih nezdravih vedenj ima 12,3 % prebivalcev, starih med 25 in 34 let, medtem ko je ta delež pri prebivalcih, starih med 65 in 74 let, več kot dvakrat manjši (5,2 %).



Vir: CINDI 2016, 25-64 let

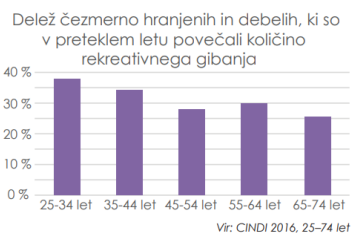
Od odraslih prebivalcev Slovenije, ki ...

	... kadiljo čezmerno pijejo alkohol se nezdravo prehranjujejo so nezadostno telesno dejavni ...
... jih kadil (%) :		35,6	30,1	24,9
... jih čezmerno pije alkohol (%) :	16,4		13,1	10,6
... se jih nezdravo prehranjuje (%) :	65,4	63,4		58,3
... jih je nezadostno telesno dejavni (%) :	47,4	43,2	48,1	

Vir: CINDI 2016, 25-74 let



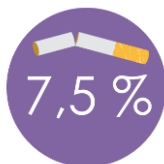
V preteklem letu je količina popitega alkohola zmanjšala dobra četrtina čezmernih pivcev, več se je začela gibati dobra tretjina čezmerno hranjenih in debelih mladih odraslih, bolj zdravo se je začela prehranjevati slaba tretjina prebivalcev z nezdravimi prehranskimi navadami, kaditi pa je prenehal skoraj vsak deseti kadilec.



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Med čezmerno hranjenimi in debelimi je količina rekreativnega gibanja **v zadnjem letu povečalo 37,9 % oseb**, starih med 25 in 34 let.

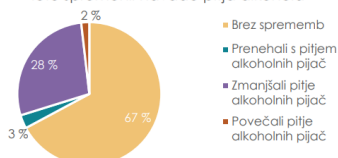
Najmanj (25,5 %) čezmerno hranjenih in debelih, ki **so se v prostem času pričeli gibati več**, je med najstarejšimi.



V 12 mesecih pred izvedbo raziskave je **prenehalo kaditi 7,5 % kadilcev**.

Zmanjšanje čezmernega pitja in zdravega prehranjevanja

Delež čezmernih pivcev, ki je v preteklem letu spremenil navade pitja alkohola



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Med čezmernimi pivci je količina popitega alkohola **v zadnjem letu zmanjšalo 28,0 % čezmernih pivcev**, 3,1 % pa je s pitjem alkohola popolnoma prenehalo.

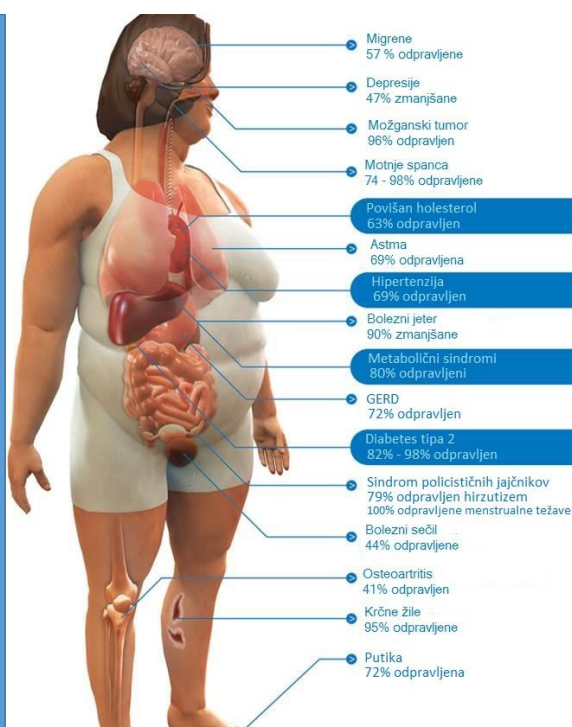
Delež prebivalcev, ki se ne prehranjuje v skladu s smericami in so se v preteklem letu pričeli prehranjevati bolj zdravo



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Delež prebivalcev, ki se ne prehranjujejo v skladu s smericami **in so se v preteklem letu začeli prehranjevati bolj zdravo**, znaša 30,4 %. Dokaj visok je tudi delež prebivalcev (17,2 %), ki menijo, da se že prehranjujejo zdravo, hkrati pa njihovi odgovori na vprašanja o prehrani v vprašalniku nakazujejo ravno obratno.

Z vedenjskim slogom vplivamo na potek in razvoj bolezni.



„Navodila“ za zdrav življenjski slog so preprosta...

- Dnevno **jejte uravnoteženo prehrano v optimalnem deležu** ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob, glede na vašo telesno aktivnost in življenjski slog.
- Jejte **najmanj 5 obrokov**, razporejenih preko dneva.
- Dnevno jejte **dovolj sezonskega sadja in zelenjave** (po možnosti) lokalnega izvora.
- **Nadzorujte energijski vnos** hrane, glede na dnevno aktivnost.
- **Povečajte** dnevni vnos **polnozrnatih** ogljikovih hidratov in **nepredelane** hrane. Pozornost namenite tudi vlakninam.



- **Zmanjšajte dnevni vnos nasičenih maščob** živalskega izvora (meso, mleko in mlečni izdelki).
- **Zmanjšajte dnevni vnos sladkorja.**
- Izberite in pripravite hrano z **manj soli**.
- **Omejite pitje alkoholnih pijač.**
- **Pijte** dovolj vode.
- **Nadzorujte telesno težo.**
- **Bodite telesno aktivni** vsaj 30 min/dan.
- Vsak dan namenite **vsaj 30 min sprostitvi** ali dejavnosti, ki vam prinaša osebno zadovoljstvo.

10 korakov za zdrav življenjski slog

- #1 Pijte manj sladkih pijač, več vode
- #2 Vnesite pozitivne spremembe v prehrano
- #3 V vsakdan vključite gibanje
- #4 Zagotovite si reden in kakovosten spanec
- #5 Redno spremljajte svoje zdravstveno stanje preventivno (obiščite zdravnika)
- #6 Poskrbite za pozitivno družbo in druženje
- #7 Imejte realna pričakovanja – Bodite zadovoljni s seboj
- #8 Nadzirajte stres
- #9 Nadzorujte svoje razvade
- #10 Redno in pravilno uporabljajte zdravila (pod nadzorom zdravnika)

<http://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/10-zacetnih-korakov-za-zdrav-zivljenjski-slog-418773>

„Navodila“ za zdravo prehranjevanje so preprosta



Tudi druga priporočila niso težka ;)

- Dnevno **jejte uravnoteženo prehrano v optimalnem deležu** ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob, glede na vašo telesno aktivnost in življenjski slog.
- Jejte **najmanj 5 obrokov**, razporejenih preko dneva.
- Dnevno jejte **dovolj sezonskega sadja in zelenjave** (po možnosti) lokalnega izvora.
- **Nadzorujte energijski vnos** hrane, glede na dnevno aktivnost.
- **Povečajte** dnevni vnos **polnozrnatih** ogljikovih hidratov in **nepredelane** hrane. Pozornost namenite tudi vlakninam.

Tudi druga priporočila niso težka ;)

- **Zmanjšajte dnevni vnos nasičenih maščob** živalskega izvora (meso, mleko in mlečni izdelki).
- **Zmanjšajte dnevni vnos sladkorja.**
- Izberite in pripravite hrano z **manj soli**.
- **Omejite pitje alkoholnih pijač.**
- **Pijte** dovolj vode.
- **Nadzorujte telesno težo.**
- **Bodite telesno aktivni** vsaj 30 min/dan.
- Vsak dan namenite **vsaj 30 min sprostitvi** ali dejavnosti, ki vam prinaša osebno zadovoljstvo.

10 korakov za dober začetek

- #1 Pijte manj sladkih pijač, kave, alkohola, več vode
 - #2 Jejite zdravo in uravnoteženo, vnesite pozitivne spremembe
 - #3 Gibalna dejavnost vsakdan najmanj 30 min
 - #4 Zagotovite si reden in kakovosten spanec ter dnevni počitek
 - #5 Redno spremljajte svoje zdravstveno stanje
 - #6 Poskrbite za pozitivno družbo, druženje, hobije, zabavo
 - #7 Imejte realna pričakovanja, imejte se radi, bodite zadovoljni
 - #8 Nadzirajte psihični stres
 - #9 Nadzorujte svoje razvade
 - #10 Redno in pravilno uporabljajte zdravila (pod nadzorom zdravnika)
- <http://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/10-zacetnih-korakov-za-zdrav-zivljenjski-slog-418773>



Najprej moramo vedeti, kako določimo dnevni energijski vnos?



dnevni energijski vnos



=

ocena bazalnega metabolizma

x

stopnja dnevne telesne aktivnosti



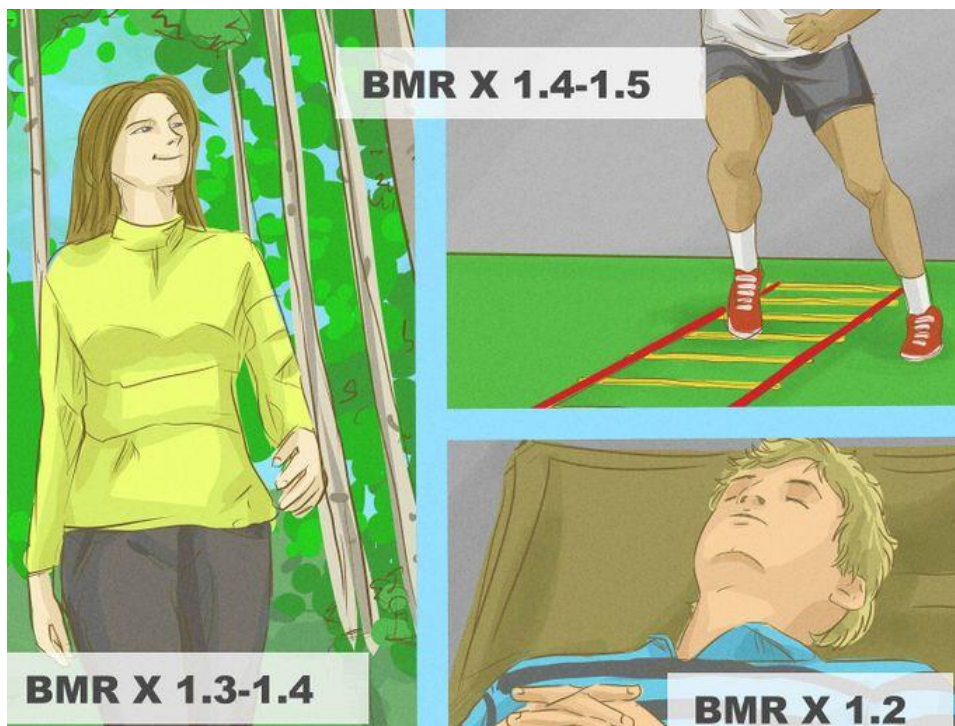
Izračunajmo oceno bazalnega metabolizma...



BM (moški) = $88.362 + (13.397 \times TT \text{ v kg}) + (4.799 \times TV \text{ v cm}) - (5.677 \times \text{starost v letih})$

BM (ženske) = $447.593 + (9.247 \times TT \text{ v kg}) + (3.098 \times TV \text{ v cm}) - (4.330 \times \text{starost v letih})$





Dodajmo količnik telesne aktivnosti



Stopnja TA	Koefficient		Opis TA
	Ženske	Moški	
Zelo nizka	1,00-1,29	1,00-1,29	Izključno sedeč ali ležeč način življenja (stari, bolni).
Nizka	1,30-1,49	1,30-1,59	Sedeč življenjski slog z malo ali brez povečanega napora (sedeči poklici, pisarniški uslužbenci).
Zmerna	1,50-1,59	1,60-1,69	Sedeč življenjski slog z občasno povečanim telesnim naporom s hojo in stoječo aktivnostjo (vozniki študenti delavci ob tekočem traku).
Visoka	1,70-1,89	1,90-2,09	Pretežno stoječe delo (gospodinje, prodajalci, natakarji, mehaniki, obrtniki).
Zelo visoka	1,90-2,20	2,10-2,40	Telesno naporno poklicno delo (gradbeni delavci, kmetovalci, gozdni delavci, rudarji, tekmovalni športniki).

Legenda: TA – telesna aktivnost

Primer izračuna

Za moške:
 $BM = 66,5 + (13,75 \times TT \text{ (kg)}) + (5,003 \times TV \text{ (cm)}) - (6,78 \times S \text{ (leta)})$

1786 Kcal



Za ženske:
 $BM = 65,1 + (9,56 \times TT \text{ (kg)}) + (1,8 \times TV \text{ (cm)}) - (4,68 \times S \text{ (leta)})$

Moški 42 let, 178 cm, 80 kg.

Aktivnosti	Množimo s količnikom
skoraj nič	x 1,1
zelo malo (sedeče delo)	x 1,2–1,3
malo (povprečno aktivno delo)	x 1,4–1,5
srednje (telesno aktivno delo, zmerna rekreacija)	x 1,6–1,7
zelo (vsakodnevna intenzivna telesna aktivnost)	x 1,8–1,9
ekstremno (celodnevno telesno delo, športna tekmovanja, treningi 2-krat dnevno)	x 2,0–2,1

Ocena moje celodnevne porabe energije (prva možnost):
 Izračunana vrednost po Harris-Benedictovi enačbi X KTA =

2679 kcal

Določanje energijskega vnosa med telesno dejavnostjo

- Razumevanje energijskih procesov.
- Merjenje z merilniki srčne frekvence/energometri.
- Računanje MET vrednosti:
 - poraba kisika v mirovanju znaša **3,5 ml/kg TT/uro** t.j. metabolični ekvivalent.
 - s tem lahko **ocenimo intenzivnost in porabo energije** v različnih aktivnostih, med osebami, ki imajo različno telesno težo.
 - referenčna vrednost **1 MET = 1 Kcal/kg/uro**.

$$1 \text{ MET} \equiv 1 \frac{\text{kcal}}{\text{kg} * \text{h}} \equiv 4.184 \frac{\text{kJ}}{\text{kg} * \text{h}}$$

Športne aktivnosti in preračunavanje v MET

compcode ¹	METS ²	compcode ³	METS ⁴	heading ⁵	description ⁶
01009 ¹	8.5 ²	0100 ³	8.5 ⁴	bicycling	bicycling, BIKX or mountain ⁶
01010 ¹	4.0 ²	0101 ³	4.0 ⁴	bicycling	bicycling, <10 mph, leisure, to work or for pleasure (Taylor Code 115) ⁶
01020 ¹	6.0 ²	0102 ³	6.0 ⁴	bicycling	bicycling, general ⁶
01030 ¹	9.0 ²	0103 ³	9.0 ⁴	bicycling	bicycling, 10-11.9 mph, leisure, slow, light effort ⁶
01040 ¹	10.0 ²	0104 ³	10.0 ⁴	bicycling	bicycling, 12-13.9 mph, leisure, moderate effort ⁶
01050 ¹	12.0 ²	0105 ³	12.0 ⁴	bicycling	bicycling, 14-15.9 mph, racing or leisure, fast, vigorous effort ⁶
01060 ¹	18.0 ²	0106 ³	18.0 ⁴	bicycling	bicycling, 16-19 mph, racing/not drafting or >19 mph drafting, very fast, racing general ⁶
01070 ¹	5.0 ²	0107 ³	5.0 ⁴	bicycling	bicycling, >20 mph, racing, not drafting ⁶
02010 ¹	5.0 ²	0201 ³	7.0 ⁴	conditioning exercise	unicycling ⁶
02011 ¹	3.0 ²	0201 ³	3.0 ⁴	conditioning exercise	bicycling, stationary, general ⁶
02012 ¹	5.5 ²	0201 ³	5.5 ⁴	conditioning exercise	bicycling, stationary, 50 watts, very light effort ⁶
02013 ¹	7.0 ²	0201 ³	7.0 ⁴	conditioning exercise	bicycling, stationary, 100 watts, light effort ⁶
02014 ¹	10.5 ²	0201 ³	10.5 ⁴	conditioning exercise	bicycling, stationary, 150 watts, moderate effort ⁶
02015 ¹	12.5 ²	0201 ³	12.5 ⁴	conditioning exercise	bicycling, stationary, 200 watts, vigorous effort ⁶
02020 ¹	8.0 ²	0202 ³	8.0 ⁴	conditioning exercise	bicycling, stationary, 250 watts, very vigorous effort ⁶
02030 ¹	4.5 ²	0203 ³	3.5 ⁴	conditioning exercise	calisthenics (e.g. pushups, situps, pullups, jumping jacks), heavy, vigorous effort ⁶
02040 ¹	9.0 ²	0204 ³	8.0 ⁴	conditioning exercise	calisthenics, home exercise, light or moderate effort, general (example: back exercises), going up & down from floor (Taylor Code 150) ⁶
02050 ¹	6.0 ²	0205 ³	6.0 ⁴	conditioning exercise	circuit training, including some aerobic movement with minimal rest general ⁶
02060 ¹	5.5 ²	0206 ³	5.5 ⁴	conditioning exercise	weight lifting (free weight, nautilus or universal-type), power lifting or body building, vigorous effort (Taylor Code 210) ⁶
02065 ¹	6.0 ²	0206 ³	9.0 ⁴	conditioning exercise	health club exercise, general (Taylor Code 160) ⁶
02070 ¹	9.5 ²	0207 ³	9.0 ⁴	conditioning exercise	stair-treadmill, ergometer, general ⁶
02071 ¹	3.5 ²	0207 ³	7.0 ⁴	conditioning exercise	rowing, stationary, ergometer, general ⁶
02072 ¹	7.0 ²	0207 ³	3.5 ⁴	conditioning exercise	rowing, stationary, 50 watts, light effort ⁶
02073 ¹	8.5 ²	0207 ³	8.5 ⁴	conditioning exercise	rowing, stationary, 100 watts, moderate effort ⁶
02074 ¹	12.0 ²	0207 ³	12.0 ⁴	conditioning exercise	rowing, stationary, 150 watts, vigorous effort ⁶
02080 ¹	9.5 ²	0208 ³	7.0 ⁴	conditioning exercise	rowing, stationary, 200 watts, very vigorous effort ⁶
02090 ¹	6.0 ²	0209 ³	6.0 ⁴	conditioning exercise	ski machine, general ⁶
02100 ¹	4.0 ²	0210 ³	2.5 ⁴	conditioning exercise	slimnastics, jazzercise ⁶
02110 ¹	8.0 ²	0211 ³	2.5 ⁴	conditioning exercise	stretching, hatha, yoga ⁶
02120 ¹	4.0 ²	0212 ³	2.5 ⁴	conditioning exercise	mid stretching ⁶
02130 ¹	3.0 ²	0213 ³	6.0 ⁴	conditioning exercise	teaching aerobic exercise class ⁶
02135 ¹	1.0 ²	0213 ³	1.0 ⁴	conditioning exercise	water aerobics, water calisthenics ⁶
03010 ¹	6.0 ²	0301 ³	4.0 ⁴	dancing	weight lifting (free, nautilus or universal-type), light or moderate effort, light workout, general ⁶
03015 ¹	6.0 ²	0301 ³	3.0 ⁴	dancing	whirlpool, sitting ⁶
03020 ¹	5.0 ²	0302 ³	4.8 ⁴	dancing	ballet or modern, twist, jazz, tap, jitterbug ⁶
03021 ¹	7.0 ²	0302 ³	8.5 ⁴	dancing	aerobic, general ⁶
03025 ¹	4.5 ²	0302 ³	8.5 ⁴	dancing	aerobic, step, with 6-8 inch step ⁶
03030 ¹	5.5 ²	0303 ³	10.0 ⁴	dancing	aerobic, step, with 10-12 inch step ⁶
03040 ¹	3.0 ²	0304 ³	5.0 ⁴	dancing	aerobic, low impact ⁶
03050 ¹	5.5 ²	0305 ³	7.0 ⁴	dancing	aerobic, high impact ⁶
			4.5 ⁴	dancing	general, Greek, Middle Eastern, hula, flamenco, belly, and swing dancin ⁶
			4.5 ⁴	dancing	ballroom, dancing fast (Taylor Code 125) ⁶
			4.5 ⁴	dancing	ballroom, fast (disco, folk, square), line dancing, Irish step dancing, polka, contra, country ⁶
			3.0 ⁴	dancing	ballroom, slow (e.g. waltz, foxtrot, slow dancing), samba, tango, 19th C. mambo, chacha ⁶
			5.5 ⁴	dancing	Anishinaabe Jingle Dancing or other traditional American Indian dancin ⁶



Ocena telesnih aktivnosti v MET/uro (vedno upoštevaj intenzivnost in energijski vir)

telesna aktivnost	MET
nizka telesna aktivnost	< 3
spanje	0.9
gledanje televizije	1.0
pisanje, sedeče delo, delo za računalnikom	1.8
hoja po ravni podlagi, zelo počasen sprehod (2.7 km/h)	2.3
hoja (4 km/h)	2.9
srednja/zmerna telesna aktivnost	3 to 6
kolesarjenje – sobno kolo, zelo počasi (50 watt)	3.0
hoja (4.8 km/h)	3.3
gimnastične vaje doma, srednja/zmerna tek (120-130 ud/min) za 82 kg	3.5
hoja (5.5 km/h)	3.6
počasn kolesarjenje kot transport na delo ali za »užitek« (16 km/h)	4.0
kolesarjenje – sobno kolo, zmeren tempo (100 watt)	5.5
visoka telesna aktivnost	> 6
tek – hiter tempo	7.0
gimnastika (npr. sklece, trebušne, hrbtne, poskoki ...) živahen tempo	8.0
preskakanje kolebnice – hiter tempo	10.0

Ocena dnevne porabe energije s spletnim kalkulatorjem...



home / fitness & health / calorie calculator

[Print](#)

Calorie Calculator

The **Calorie Calculator** can be used to estimate the number of calories a person needs to consume each day. This calculator can also provide some simple guidelines for gaining or losing weight.

Modify the values and click the Calculate button to use

US Units Metric Units Other Units

Age ages 15 - 80

Gender male female

Height cm

Weight kg

Activity

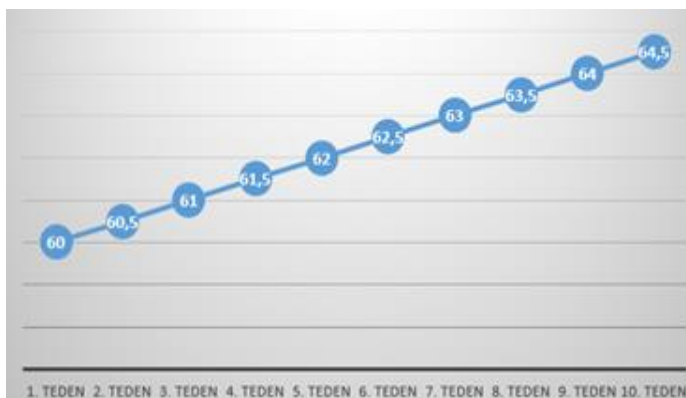
[+ Settings](#)

- **Exercise:** 15-30 minutes of elevated heart rate activity
- **Intense exercise:** 45-120 minutes of elevated heart rate activity
- **Very intense exercise:** 2+ hours of elevated heart rate activity

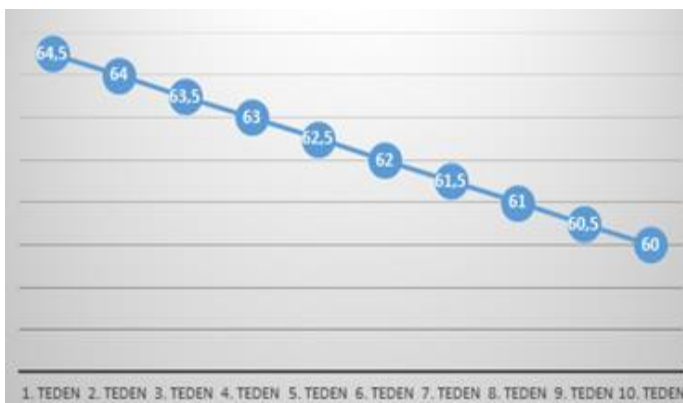
<https://www.calculator.net/calorie-calculator.html>



Kako naredimo načrt za pridobivanje telesne mase?



Kako naredimo načrt za izgubljanje telesne mase?



Priporočilo



Vodite svoj spletni dnevnik vnosa energije **tri dni** in vedeli boste, kakšen je vaš dnevni energijski vnos ustrezen.

opkp.si

OPKP Orisna platforma za kmetijsko pridelavo

PRESTAVIMO: POMOČ

Lahkost jo!
Moj dnevnik

Moj dnevnik
Zahvala vam za uporabo naše platforme. Vaša uporaba naše platforme je zahtevna. Če imate kakršnokoli vprašanje, se obrnite na našo pomoč.

Nutricijska pomoč
Vedite, kaj jeste, in si pomagajte. Če imate kakršnokoli vprašanje, se obrnite na našo pomoč.

BELEŽITE - ANALIZIRAJTE - NAČRTUJTE

Orisna platforma za kmetijsko pridelavo (OPKP) vam omogoča, da lahko svoje izdelke, ki jih proizvajate doma, tako proizvajate kot tudi kupujete in razdelite sodelavcem. Z uporabo naše platforme lahko proizvajate in razdelite svoje izdelke.

Orisna platforma vam omogoča, da lahko svoje izdelke, ki jih proizvajate doma, tako proizvajate kot tudi kupujete in razdelite sodelavcem. Z uporabo naše platforme lahko proizvajate in razdelite svoje izdelke.

Orisna platforma vam omogoča, da lahko svoje izdelke, ki jih proizvajate doma, tako proizvajate kot tudi kupujete in razdelite sodelavcem. Z uporabo naše platforme lahko proizvajate in razdelite svoje izdelke.

Orisna platforma vam omogoča, da lahko svoje izdelke, ki jih proizvajate doma, tako proizvajate kot tudi kupujete in razdelite sodelavcem. Z uporabo naše platforme lahko proizvajate in razdelite svoje izdelke.

myfitnesspal.com

myfitnesspal Sign Up

ABOUT FOOD EXERCISE APPS COMMUNITY BLOG SHOP PREMIUM

Fitness starts with what you eat.

Take control of your goals. Track calories, track your workouts, and get motivated with MyFitnessPal.

SIGN UP FOR FREE

Already have an account? Log In

Uravnovežite svoj življenjski slog



Pori in sod., 2013

Pripravite program za izboljšanje ohranjanje/izboljšanje telesne zmogljivosti, zdravja in počutja z vadbo z elastikami v naravi

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Hitra hoja/tek	Moč celo telo z elastikami	Hitra hoja/tek	Moč celo telo z elastikami	Hitra hoja/tek	Počitek	Moč celo telo z elastikami

Za ohranjanje aerobne vzdržljivosti izberite hojo ali tek v naravi, ki vam ustreza in jo izvajajte trikrat tedensko najmanj 30 minut

- Izmenična nizko intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu, brez zadihanosti (od 1 do 3 minute) in **srednje intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu z zelo majhno zadihanostjo (od 1 do 5 minut)
- Izmenična zmerno intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu, brez zadihanosti (od 1 do 3 minute) in **srednje intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu z majhno zadihanostjo (od 1 do 5 minut)
- Izmenična srednje intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu z majhno zadihanostjo (od 1 do 3 minute) in **intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu z večjo zadihanostjo (od 1 do 5 minut)
- Izmenična srednje intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu z majhno zadihanostjo (od 1 do 3 minute) in **zelo intenzivna** hoja ali tek z veliko zadihanostjo, kjer je pogovor komaj še mogoč (od 1 do 5 minut)
- Izmenična intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu z majhno zadihanostjo (od 1 do 3 minute) in **zelo intenzivna** hoja ali tek z zelo veliko zadihanostjo (od 1 do 5 minut)



Rangina lestvica	Opisna intenzivnost napora med premagovanjem bremena	Opisna velikost bremena
1	Brez napora	50% MT
2	Brez napora	50% MT
3	Komaj zaznan napor	70% MT
4	Zelo mizek napor – prijeten tempo med hojo	30% MT
5	Zelo mizek napor – komaj slišno dihanje	40% MT
6	Nizek napor – z lahkoto se pogovarjamo in imamo občutek, da lahko počemo še nekaj časa pri tem tempu	40% MT
7	Nizek napor – z lahkoto se pogovarjamo (tempo, kjer razvijamo aerobne sposobnosti)	40% MT
8	Srednji napor – občutek je, da je napor nekoliko težji	60% MT
9	Srednji napor – sliši se dihanje, vendar brez občutka, da se „borimo“	70% MT
10	Srednji napor – lahko se pogovarjamo, vendar ne v celih stavkih (tempo, kjer se vedno razvijamo aerobne sposobnosti)	70% MT
11	Visok napor – občutek, da je napor že visok (tempo tik pod anaerobnim pragom)	80% MT
12	Visok napor – občutek, da je napor že visok (tempo tik pod anaerobnim pragom)	80% MT
13	Visok napor – občutek, da je napor že visok (tempo tik pod anaerobnim pragom)	80% MT
14	Visok napor – občutek, da je napor že visok (tempo tik pod anaerobnim pragom)	80% MT

Vsem začetnikom priporočamo hojo ali nordijsko hojo s palicami. Tek je primeren le za osebe v dobri telesni zmogljivosti in s pravilno tehniko teka. Pred pričetkom vadbe vedno najprej hodite pri nizki do srednji intenzivnosti brez zadihanosti od 3 do 5 minut. Telesno obremenitev na vsakih štirinajstih dneh ali tri tedne **postopno povečajte** od intenzivnosti 1 do 5, pri čemer naj se trajanje vadbe nižje intenzivnosti zmanjšuje, višje pa povečuje. Po koncu vadbe vedno hodite pri nizki intenzivnosti brez zadihanosti od 3 do 5 minut. Priporočamo, da nato opravite še **raztezanje mišic** s statičnimi razteznimi telovadnimi vajami.

PRED VADBO SE OGREJEMO

Z ogrevanjem boste organizem pripravili na napor ter zmanjšali možnost nastanka poškodb. Pri krepitvi mišic je treba telovadne vaje **izvajati pravilno**. Elastika naj bo v ustrezni višini glede na funkcionalni gib. Prve vadbene enote ozavešimo **pravilno dihnanje**, telesno držo z **aktivacijo mišic** – stabilizatorjev trupa in mišic za izvajanje funkcionalnih gibanj. Mišic ne krepimo v celotnem razponu giba. S tem zmanjšamo možnost nastanka **zapestne mišične bolečine** po vadbi. Razpon giba s številnimi izvedenimi vadbenimi enotami izvedemo v viden **postopno povečanje**. Mišično krčenje in popuščanje izvajajte čim bolj nadzorovano (vzdržanje iz začetnega v končni položaj 1-2 sek., popuščanje iz končnega v začetni položaj pa 2-3 sek.). Pri tem je treba dihati enakomerno in sproščeno (pri krčenju iz začetnega v končni položaj izdih; pri popuščanju iz končnega v začetni položaj pa vdih).

VAJE ZA OHRANJANJE MIŠIČNE MOČI

Zelo pomembno je **upoštevati osnovna priporočila** za krepitev mišic. Pri vseh vajah z elastiko, ki se izvajajo **stoje**, se krepijo tudi **stabilizatorji trupa**, zato mora biti trup napet. Če jih ne znate aktivirati, morate vaje izvajati sede ali leže. Najbolje je, da vas to nauči kineziolog ali vaditelj telovadbe.

Vaje v sklopih izvajajte zaporedno. Vsako vajo ponovite od 8- do 12-krat. Statične vaje, kjer ohranjate položaj, izvajajte od 15 do 60 sekund. Silepše vaje ponovite od 2- do 3-krat. Zaradi razporeditve vaj jih lahko izvajate brez odmora. S tem boste **ob krepitvi mišic krepili tudi aerobno vzdržljivost** in s tem srce in obilje. Pri drugačni razporeditvi vaj je priporočljivo od 30 do 60 sekundni odmor.

VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ, KI OHRANJAJO POLOŽAJ TELESA IN IZVAJAJO VSAKODNEVNA GIBANJA



15-60 sekund
Vzdržanje v predroženju z napeto elastiko za krepitev stabilizatorjev rami in trupa

2. začetni položaj
3. končni položaj
Počepi za krepitev upogibalk in iztegovalk kolena in kolka

4. 15-60 sekund
Vzdržanje v predroženju z napeto elastiko za krepitev stabilizatorjev rami in trupa



4. začetni položaj
5. končni položaj
Primiki rok v odroženje dol skrženo za krepitev primikalik rami ter upogibalk kolca

6. začetni položaj
7. končni položaj
Odmiki rok v vzročnje za krepitev odmikalk rami ter iztegovalk kolca

VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ, KI NAS REŠUJEJO PRI ZDRSIH IN PADCIH



1. začetni položaj
2. končni položaj
Bočni koraki za krepitev odmikalk kolca

3. začetni položaj
4. končni položaj
Vodoravni potiski elastike v predroženje za krepitev vodoravnih upogibalk rami in iztegovalk kolca



3. začetni položaj
4. končni položaj
Bočni upogibi trupa za krepitev bočnih upogibalk trupa

5. začetni položaj
6. končni položaj
Vodoravni potiski elastike v odroženje dol skrženo za krepitev vodoravnih iztegovalk rami in upogibalk kolca

VAJE ZA KREPITEV NAJVEČKRAT POZABLJENIH MIŠIČ



1. začetni položaj
2. končni položaj
Iztegi kolena in kolka v zanoženje za krepitev iztegovalk kolena in kolka

3. začetni položaj
4. končni položaj
Iztegi rok v predroženje za krepitev iztegovalk rami in stabilizatorjev trupa



3. začetni položaj
4. končni položaj
Upogibi trupa v predkon za krepitev upogibalk trupa in stabilizatorjev rami

5. začetni položaj
6. končni položaj
Upogibi rok v predroženje dol za krepitev upogibalk rami in stabilizatorjev trupa

Po vadbi mišice, ki ste jih krepili, **sprostite s stresanjem in jih raztežete**. S tem pospešite regeneracijo in ohranjate ustrezen razpon gibov.



Bodimo zgled svojim sodelavkam in sodelavcem

Za uspešno vodenje in premagovanje najrazličnejših delovnih izzivov na vodstvenem položaju potrebujemo pravo kondicijo. In v Ljubljani nimamo prav nobenega izgovora, da ne bi bili telesno aktivni. Na javnih površinah, tako v mestu kot naravi, lahko kadekolpi po lastnih možnostih in željah poskrbimo za rekreacijo, sprostitve in dobro počutje.

Za dodatno motivacijo, krepitev zdravja in boljše telesno zmogljivost vam ponujamo **elastiko za vadbo**. Elastika je pogosto bolj **učinkovito sredstvo za krepitev mišic** kot lastna telesna masa. Redno izvajanje telovadnih vaj z elastiko izboljša telesno zmogljivost in počutje. Vzamete jo lahko s seboj na delo v pisarno ter sprehod ali tek v naravi, ali pa z njo telovadite na otokih športa. Da boste vadbo izvajali ciljno usmerjeno in pravilno, smo vam pripravili navodila.

Če sami niste dovolj motivirani, se lahko pridružite brezplačni skupinski telovadbi na otokih športa, ki jo v sklopu programa **Gremo na telovadbo** vodijo strokovno usposobljene voditeljice in vaditelji ter pateta ob vsakem vremenu. Urnik vadb, ki potekajo na več kot 30 lokacijah, najdete na spletni strani ljubljana.si.

Za strokovno podporo pri telesni vadbi pišite na ljubljanašport@ljubljana.si.
Pripravili: doc. dr. Matej Majerič, prof. šp. vzg., Urška Kročun, dipl. šp. vzg., Katja Petek, dipl. kin., Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, maj 2023.



Pripravite program za izboljšanje ohranjanje/izboljšanje telesne zmogljivosti, zdravja in počutja z vadbo v fitnesu

Stopnja: uvajalna

Pogostost: 3 x/tedensko

Prostor: fitnes

Pripomočki: naprave

Cilj vadbe: uvajanje v vadbo moči

Vadba po delih telesa: MOČ – celo telo (3 vaje na del telesa)

Intenzivnost: 3 nize x 8-12 ponovitev (3 vaje na del telesa) ali 15-20 ponovitev (3 vaje na del telesa)

Trajanje: 45-60 min (3x na teden 4 tedne)



PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
	Moč celo telo		Moč celo telo			Moč celo telo
Ravnine		Deli telesa		Primer glavnega dela VE		
Čelna	Bočna	Vodoravna	Gornje okončine Trup Spodnje okončine			

Ne pozabite – ste to kar jeste ;)

Začnete lahko že danes.

