Telesna vadba za zdravje

Moj čas, zdrava navada

2. predavanje · četrtek, 22. 10. 2026

doc. dr. Matej Majerič, UL Fakulteta za šport



Neprespani ste, pred vami je učenje. Kaj vas bolj poživi?

Kofein

kapsula s 50 mg (okoli pol skodelice kave)

10 minut stopnic

mirna hoja po stopnicah

Enako

ni razlike

Dvignite roko

Kviz iz spanja

1. Kaj je najmočnejši časovnik za notranjo uro?

2. Katera snov se nabira, ko smo budni, in povzroča pritisk spanja?

3. Kako izračunamo socialni jet lag?

Dvignite roko

Vaš življenjski slog: kaj je pokazala anketa

165	103	62	22,8
študentov FKKT je izpolnilo anketo	študentov predmeta	vaših prijateljev	let je povprečna starost

Ogledalo, ne ocena. Podatki so anonimni in skupinski. Na začetku vsakega predavanja vidite, kje ste kot skupina že dobri in kje je največ prostora za spremembo.

Povabi prijatelja ;)

nc8364@student!

Spanje: kar delate dobro

7,9 ure

povprečno spanje na noč

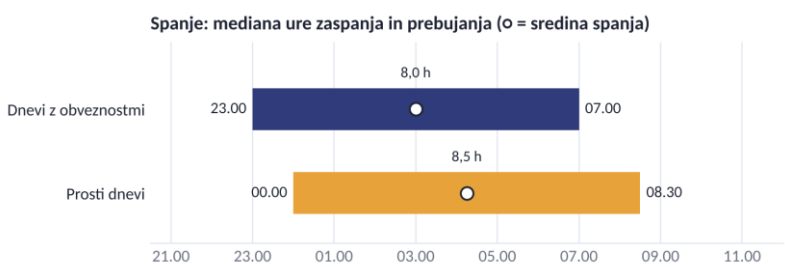
84 %

spi 7–9 ur na noč

Dovolj spanja je pri vas običajno, ne izjema.

Dvignite roko

Spanje: ritem se ob vikendu zamakne



67 %

socialni jet lag vsaj 1 uro

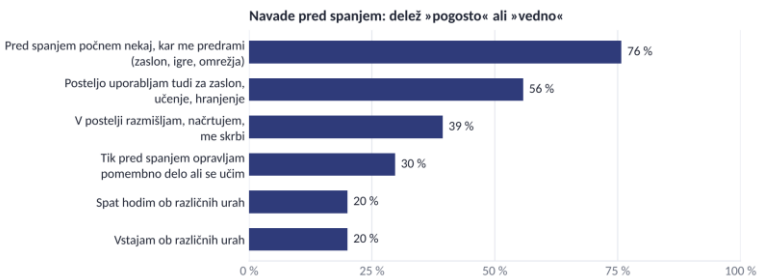
16 %

2 uri ali več

Vsak petek »odletite v London«, v nedeljo zvečer nazaj. Zato je ponedeljek tako težak.

Dvignite roko

Spanje: večer določa jutro



55 %

nobenega dne 30 min brez zaslona pred spanjem

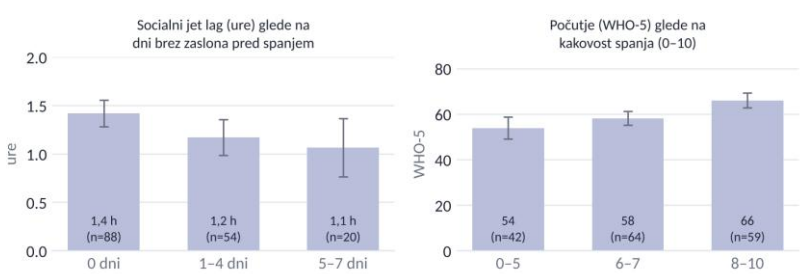
12 %

brez zaslona vsaj 5 dni na teden

Več uporabe zaslonov pred spanjem → večji jet leg

Bolje počutje → boljša kakovost spanja

Kaj pri vas gre skupaj: večer brez zaslona in boljši spanec

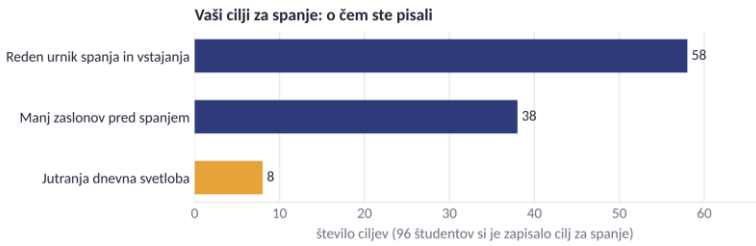


Brez zaslona → bolj reden ritem

Boljši spanec → boljše počutje

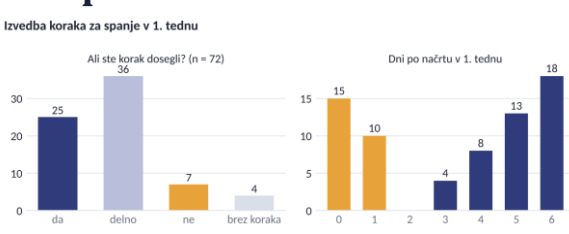
Povezava, ne dokaz – a se ujema z raziskavami.

Vaši cilji za spanje



Dodajte svetlobo
10–30 minut dnevne svetlobe v prvi uri po prebujanju – najmočnejši časovnik.

Vaš prvi teden





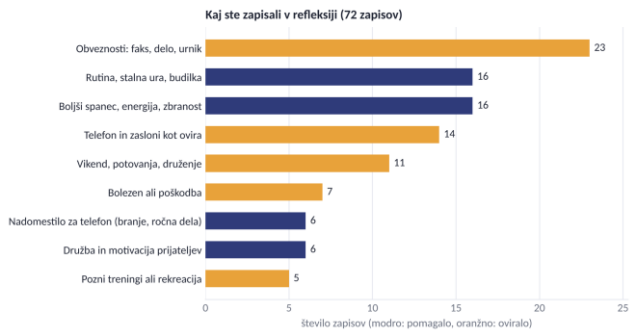
72	oddanih zapisov
35 %	korak v celoti
50 %	korak delno
5,4	dni spanja 7–9 ur

Oviralo: prehlad, telefon, vikend

Pomagalo: budilka za bujenje namesto telefona, knjiga namesto telefona · Za 2. teden dodajte jutranjo svetlobo

Dvignite roko

Vaši koraki in refleksija 1. tedna



Pomagalo
- stalna ura in budilka tudi za spanje
- knjiga, kvačkanje, križanke namesto telefona
- telefon na mizi stran od postelje
- prijatelji, ki motivirajo

Oviralo
- obveznosti na faksu in v službi
- telefon · vikend in potovanja
- prehlad · pozni treningi

Načrt »če – potem«: Če se vrnem pozno, potem telefon pustim v kuhinji.

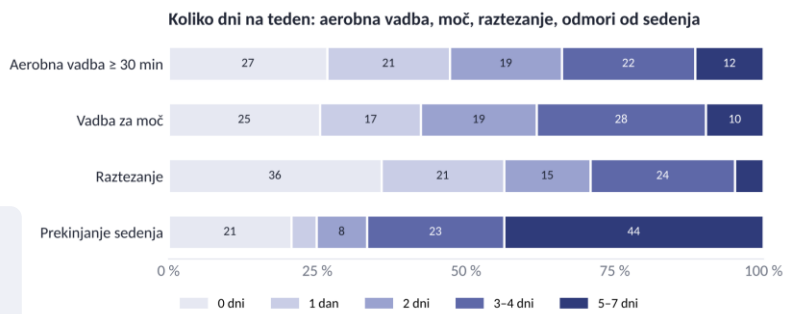
Dvignite roko

Vaše gibanje: dejavni ste, načrtne vadbe je malo

79 %
hodi ali kolesari zaradi prevoza

75 %
visoko intenzivna rekreacija

12 %
aerobna vadba 30 min, 5 dni na teden



Indeks počutja (WHO-5) Kdor vadi 69. Kdor ne 57.

Večina dosega priporočila WHO za telesno dejavnost in sedenje.

Večina ne izkorišča edinstvene priložnosti za načrtno telesno vadbo za pridobivanje mišične mase in fiziološko prilagoditev na telesni napor.

Štiri pojavne oblike telesne vadbe za zdravje in učinek

Pojavna oblika	Kaj je	Kaj pridobite zdaj
Aerobna vadba	hitra hoja, tek, kolo, plavanje	več energije, manj utrujenosti, boljši spanec, bistrejša glava
Vadba za moč	z lastno telesno maso, elastiko, utežmi	lažji napori, boljša drža, manj bolečin v vratu in hrbtu, manj napetosti
Gibljivost	raztezanje in razgibavanje	večji obseg giba, manj togosti po sedenju, umiritev
Gibalna učinkovitost	tehnika, drža, ritem	isto delo z manj truda, varnejše dvigovanje

Koristi že po eni vadbi

boljše razpoloženje, več energije in zbranosti za nekaj ur, lažje zaspite

Po 2–4 tednih

manj zadihanosti pri zmerni in visoki telesni aktivnosti, mirnejše spanje, občutek „večje“ moči

Po 6–12 tednih

merljivo večja telesna zmogljivost, nižji srčni utrip v mirovanju, manj bolečin zaradi sedenja

Aerobna vadba: energija in zmogljivost

Večje srce

več krvi na utrip, nižji srčni utrip v mirovanju: 70 → 60 = 14.400 utripov manj na dan

Več »elektrarn«

nove kapilare in mitohondriji (več deset % povečanje): isti napor porabi manjši del energije

10 minut po kosilu

mišice porabijo sladkor iz krvi, GLUT4 se pomakne na površino celice, manjši porast inzulina, zato manj popoldanske »praznine«

6 tednov lahke vadbe 3 × 20 min: utrujenost okoli 2/3 manjša (Puetz in sod., 2008)

Aerobna vadba: učenje, spomin in spanje

Pred učenjem

po dveh kratkih 1-minutnih nizih visokointenzivne telesne vadbe so se študenti nove besede naučili 20 % hitreje (povečanje BDNF, noradrenalina)

Po učenju

vadba 4 ure po učenju je izboljšala spomin, kar se je odražalo dva dni kasneje

Za spanje

redna visokointenzivna telesna vadba izboljšala kakovost spanja; zjutraj na prostem = dva časovnika

Praktično: dopoldan študij + pozno popoldan telesna vadba = boljša študijska (delovna) učinkovitost)

Kdor je večerni tip naj opravi telesno vadbo zjutraj na prostem – svetloba in telesna vadba premakne njegovo notranjo uro naprej.

Vir: Winter in sod., 2007; van Dongen in sod., 2016; Kredlow in sod., 2015

Vadba za moč: koristi

Boljša drža in manj bolečin

10 tednov vaj za ramena: bolečina v vratu in ramenih 42–49 % manjša

Manj telesne utrujenosti

pri študiju in delu ter prostočasnih dejavnostih

Mirnejša in bolj zbrana glava

8 tednov 2-krat na teden: manj anksioznosti pri mladih odraslih

Moč se poveča že v prvih tednih (živčevje), mišica vidno po 6–8 tednih.

Mehanska napeost prižge stikalo za sintezo mišičnih beljakovin (mTOR). Sinteza poteka med spanjem!

Gibljivost: kaj lahko pričakujete

Raztezanje naredi
- večji obseg giba v sklepih
- manj togosti po dolgem sedenju
- umiritev – dober del večera pred spanjem

Raztezanje ne naredi
- ne prepreči mišične bolečine naslednji dan
- samo ne prepreči večine poškodb – za to ogrevanje in moč

2–3-krat na teden, 10–30 s na razteg, skupaj okoli 60 s na vajo

Umiritev in dihanje!

Gibalna učinkovitost: isto delo z manj truda

Tehnika

tekač porabi manj energije

Dvigovanje

boljše izkoriščanje sil, bližu bremena, pokrčena kolena, raven hrbet, dvig z nogami

Sedenje

zaslon v višini oči

Učenje gibanja

nevrogeneza, nove povezave v možganih se dogajajo v spanju

Počutje, študij in delo

Miokini

mišica med delom pošilja »SMS« drugim organom; v sunkih deluje protivnetno (interlevkin6)

Razpoloženje

hoja, tek, joga in moč zmerno zmanjšajo simptome depresije

Delo

2,5 ure vadbe na teden iz delovnega časa – vsaj enako pacientov kot prej

30 minut vadbe v izpitnem obdobju ni izgubljenih – to je bolj zbrana glava in boljši spanec.

Brez telesne vadbe učinka ni…

Dolgoročno: kondicija in moč kot pokojninski sklad

5-krat

večje tveganje smrti pri najslabši proti najboljši kondiciji

16 %

*večje tveganje za umrljivost zaradi vseh vzrokov na vsakih 5 kg manjše moči stiska pesti

~30 let

do takrat gradimo kostno maso

sarkopenija!

Ana in Bor, 21 let:
Ana na fakulteto hodi peš, dvakrat na teden vadi moč in ob sobotah teče. Bor se vozi z avtobusom, ves dan sedi in zvečer igra igrice. Oba sta stara 21 let in zdrava. Danes razlike skoraj ne vidite.

Čez 10 let bo imela Ana boljšo telesno zmogljivost, kot jo ima danes Bor. „**Izplačilo“ pa se začne že ta mesec.**

**Vir: Mandsager in sod., 2018; Leong in sod., 2015*

Končali smo pri vprašanju o raztezanju…

Govorni test in lestvica napora 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Zmerno: 5–6
zadihate se, a govorite v celih stavkih; peti ne bi mogli

Visoko: 7–8
le nekaj besed, nato zajamete sapo; 1 minuta = 2 minuti zmerne

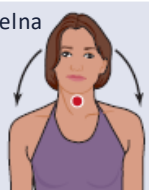
Vadba za moč – karkoli, bolje kot nič

1. Vaja	**2. Vaja**	**3. Vaja**
4. Vaja	**5. Vaja**	**6. Vaja**

2–3 serije × 8–15 ponovitev; končajte, ko bi zmogli še 1–3 · 20–30 minut, 2-krat na teden

Funkcionalni gibi – vrat

Čelna

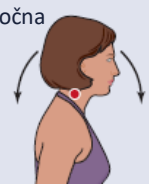


P: odklon/vzklon

G: bočni upogib/izteg

M: bočne upogibalke/iztegovalke

Bočna



P: predklon/zaklon

G: upogib/izteg

M: upogibalke/iztegovalke

Vodoravna



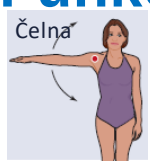
P: suk

G: zasuk/odsuk

M: sukalke

Slike prirejeno po: Coburn, J. W., Malek, M. H. (2012). *NSCAs essentials of personal training*. Champagain: Human Kinetics.

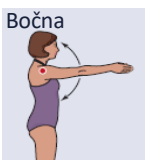
Funkcionalni gibi – rame



P: vzročenje/odročenje/priročenje

G: odmik/primik

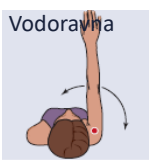
M: odmikalke/primikalke



P: vzročenje/predročenje/priročenje

G: izteg/upogib

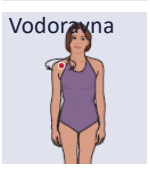
M: iztegovalke/upogibalke



P: odročenje/predročenje/odročenje (not/ven)

G: vodoravni izteg/upogib

M: vodoravne iztegovalke/upogibalke



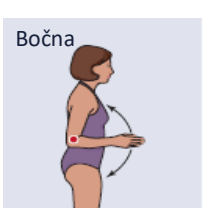
P: suk

G: zasuk/odsuk

M: sukalke

Slike prirejeno po: Coburn, J. W., Malek, M. H. (2012). *NSCAs essentials of personal training*. Champagain: Human Kinetics.

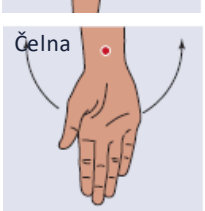
Funkcionalni gibi – komolec,zapestje



P: priročenje upognjeno gor/dol

G: upogib/izteg

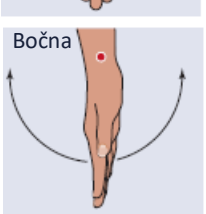
M: upogibalke/iztegovalke



P: zapestje upognjeno not/ven

G: odmik/primik

M: odmikalke/primikalke



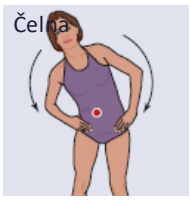
P: zapestje upognjeno gor/dol

G: upogib/izteg

M: upogibalke/iztegovalke

Slike prirejeno po: Coburn, J. W., Malek, M. H. (2012). *NSCAs essentials of personal training*. Champagain: Human Kinetics.

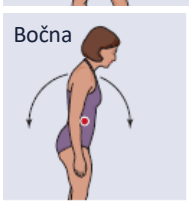
Funkcionalni gibi – trup



P: odklon (v L, D)/vzklon

G: bočni upogib/izteg

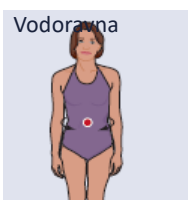
M: bočne upogibalke/iztegovalke



P: predklon/vzklon/zaklon

G: upogib/izteg

M: upogibalke/iztegovalke



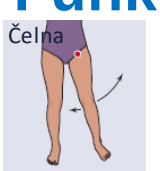
P: suk

G: zasuk/odsuk

M: sukalke

Slike prirejeno po: Coburn, J. W., Malek, M. H. (2012). *NSCAs essentials of personal training*. Champagain: Human Kinetics.

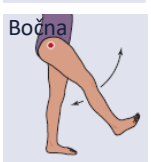
Funkcionalni gibi – kolk



P: odnoženje/prinoženje

G: odmik/primik

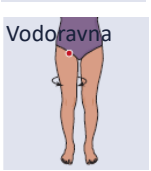
M: odmikalke/primikalke



P: prednoženje/prinoženje/zanoženje

G: upogib/izteg

M: upogibalke/iztegovalke



P: suk

G: zasuk/odsuk

M: sukalke



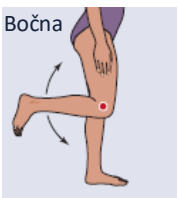
P: odnoženje/predročenje/prednoženje (not/ven)

G: primik/odmik (vodoravni izteg/upogib)

M primikalke/odmikalke

Slike prirejeno po: Coburn, J. W., Malek, M. H. (2012). *NSCAs essentials of personal training*. Champagain: Human Kinetics.

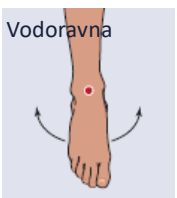
Funkcionalni gibi – koleno, gleženj



P: prinoženje opognjeno gor/dol

G: upogib/izteg

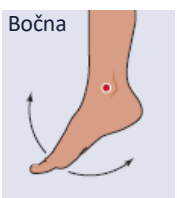
M: upogibalke/iztegovalke



P: gleženj upognjeno not/ven

G: vodoravni upogib/izteg

M: vodoravne upogibalke/iztegovalke



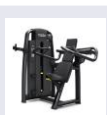
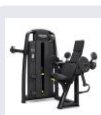
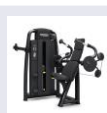
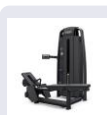
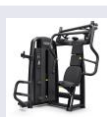
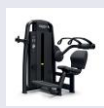
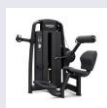
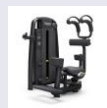
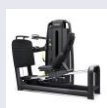
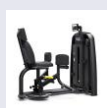
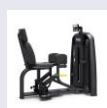
P: gleženj upognjeno dol/gor

G: izteg/upogib

M: iztegovalke/upogibalke

Slike prirejeno po: Coburn, J. W., Malek, M. H. (2012). *NSCAs essentials of personal training*. Champagain: Human Kinetics.

Načrtovana vadba za moč – kako pripraviti svoj osnovni program?

Klik! za prikaz	Čelna ravnina	Bočna ravnina	Vodoravna ravnina
Zgornje okončine rame, komolec, zapestje	 Poteg - primikalke;  Potisk - odmikalke	 Poteg – iztegovalke*;  Potisk – upogibalke*	 Poteg – v. iztegovalke;  Potisk – v. upogibalke
Trup vratni, prsni, ledveni del hrbtenice	 Poteg – b. upogibalke	 Poteg – upogibalke;  Potisk – iztegovalke	 Potisk – sukalke
Spodnje okončine kolk, koleno, gleženj	 Poteg - primikalke;  Potisk - odmikalke	 Potegi – upogibalke;  Potiski – upogibalke*	 Poteg – primikalke;  Potiski – odmikalke

2–3 serije × 8–12 ponovitev; 2-3 krat tedensko; najbolje za hipetrofijo 10 serij na mišično skupino na teden.

Kako začeti in nadaljevati: postopno in stopnjevano

Načela stopnjevanja: trajanje, število ponovitev, intenzivnost, vadbena količina

1–2 vadbi na teden

začnite postopno

vsak teden „malo več“

v minutah, nizih, intenzivnosti

ogrevanje; raztezanje in umiritev

5–10 min pred, 5–10 min po

poslušajte telo

mišična bolečina je normalna, ostra bolečina pa ne

!Z zdravstvenimi težavami se pred intenzivno vadbo posvetujte z zdravnikom.

Primer tedna: Ana

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
hoja 2 × 15	hoja 2 × 15	hoja 2 × 15	hoja 2 × 15	hoja 2 × 15	tek 30 min	počitek
	moč 30 min + raztezanje		moč 30 min + raztezanje		raztezanje	

180 min aerobno · 2 vadbi za moč · 3 dni raztezanja – brez fitnesa, ki bi vzel pol dneva

Vstanite!

10 počepov · 10 dvigov na prste · roke nad glavo in raztezanje levo in desno



Priporočila

Priporočilo	Vrednost	Kako in kdaj
Aerobna vadba	150–300 min zmerne ali 75–150 min visoke intenzivnosti na teden (WHO)	zmerna: govorite v stavkih; visoka: le nekaj besed
Več koristi	nad 300 min zmerne ali 150 min visoke na teden	vsak dan
Vadba za moč	vsaj 2 dni na teden, velike mišične skupine (WHO); 2–3 dni (ACSM)	pozno popoldne je moč najvišja
Raztezanje	vsaj 2–3 dni; 10–30 s na razteg, skupaj okoli 60 s na vajo (ACSM)	po vadbi ali zvečer
Koraki	okoli 8.000–10.000 na dan	aktivna pot, stopnice
Vsako gibanje šteje	nekaj je bolje kot nič; začnite z malo (WHO)	tudi 10 minut hitre hoje

Moč za hipertrofijo (rast mišic)

Metoda	2–3 vadbe na teden, vsaka mišična skupina vsaj 2-krat · 6–8 osnovnih vaj · 2–4 serije × 8–12 ponovitev · končajte 1 pred odpovedjo · odmor 1–3 min · počasen spust · vsak teden malo več
Kaj se spremeni	prvih 4–6 tednov živčevje (več vključenih vlaken) · mehanska napetost → mTOR → 1–2 dni več gradnje beljakovin · po 6–8 tednih hipertrofija: več aktina in miozina · močnejše kite in kosti, boljša inzulinska občutljivost
Najbolj učinkovito za vas	celo telo 2–3-krat na teden po 40–50 min · za začetek okoli 10 nizov (serij) na mišično skupino na teden · beljakovine 1,6-2,2 g/kg na dan · 7–9 ur spanja

Vir: Schoenfeld in sod., 2017; Morton in sod., 2018

Aerobna vzdržljivost

Metoda	neprekinjeno: 30–60 min zmerno (5–6 od 10, govorite v stavkih), 3–5-krat na teden · intervali: 4 × 4 min pri 7–8 od 10 (85–95 % največjega utripa), vmes 3 min lahko, 1–2-krat na teden
Kaj se spremeni	srce: večji utripni volumen, nižji utrip v mirovanju · kri: več plazme in rdečih krvničk · mišice: kapilare, mitohondriji, več maščob kot gorivo, višji laktatni prag · večji VO_2max, nižji krvni tlak
Najbolj učinkovito za vas	2–3-krat na teden 30–45 min zmerno + 1-krat na teden 4 × 4 min · skupaj vsaj 150 min na teden · intervale začnite po 4–6 tednih redne vadbe

Vir: Milanović in sod., 2015; Helgerud in sod., 2007

Gibljivost

Metoda	statično: 10–30 s, 2–4 ponovitve, okoli 60 s na mišično skupino, 2–3-krat na teden (vsak dan za največ) · PNF: 3–6 s rahla napetost, nato 10–30 s globlje · dinamično: nadzorovani gibi v polnem obsegu
Kaj se spremeni	takoj: manj toga mišica in kita (manj kot 30 min) · dolgoročno: večja toleranca na raztezanje, ob dolgi vadbi manjša togost · daljše statično raztezanje (≥ 60 s) tik pred vadbo začasno nekoliko zmanjša moč
Najbolj učinkovito za vas	pred vadbo 5–10 min dinamično · po vadbi ali zvečer 5–10 min statično: upogibalke kolka, zadnja stran stegen, prsne mišice, meča · vaje za moč v polnem obsegu giba

Vir: Behm in sod., 2016; Alizadeh in sod., 2023

Kako vem, koliko sem se gibal

Aerobno

dni z vsaj 30 min zmerne ali visoke dejavnosti

Moč

2-3 dni z vadbo za moč

Raztezanje

2-3 dni z raztezanjem

Koraki

Vsak dan 8.000–10.000 korakov

Vsako sredo v tedenskem spremljanju · 5 × 30 min = 150 min · 2 dni moči = priporočilo

„Gibalni prigrizki“: 40% manjše tveganje za umrljivost zaradi vseh vzrokov.

Kdaj v dnevu?

Za notranjo uro

zjutraj na prostem: svetloba + vadba, zvečer prej zaspani

Za aerobno vzdržljivost in moč

pozno popoldne, 16.00–19.00: temperatura in moč najvišji

Za spanje

nizko in zmerno intenzivna telesna večerna vadba koristi; vadba visoke intenzivnosti v zadnji uri pred spanjem škodi

Najboljši čas je tisti, ki ga boste res uporabili.

Vadba in delovni vzorci

Vzorec	Koliko in kako	Kdaj
A: dnevno sedeče delo	enaka priporočila WHO; aktivna pot na delo; moč 2-krat na teden	zjutraj pred delom ali takoj po delu
B: posamezna nočna izmena	lahka do zmerna vadba po popoldanskem dremežu poveča budnost; dan po izmeni le lahka hoja	pozno popoldne pred izmeno
C: zaporedne nočne izmene	vadba po glavnem spanju in pred izmeno; v izmeni nekaj minut gibanja vsako uro	npr. 16.00–19.00; nikoli intenzivno takoj po izmeni
Delo na nogah	moč in kondicija vseeno 2-krat na teden; raztezanje po izmeni	na proste dni ali pred izmeno

Cenetov teden: rešimo skupaj

Predavanja pon–čet, v petek in soboto nočna izmena v skladišču 22.00–6.00.

Kdor ima predlog, dvigne roko.

- Kdaj naj vadi moč?
- Kdaj naj teče ali kolesari?
- Kaj v petek pred izmeno?
- Kaj v nedeljo po dveh izmenah?

Ugibajte 1/5

Utrujeni mladi odrasli, 6 tednov 3 × 20 min lahkega kolesarjenja: za koliko se je zmanjšala utrujenost?

- brez spremembe
- za okoli 10 %
- za okoli 1/3
- za okoli 2/3

Dvignite roko

Rezultat 1/5

Utrujeni mladi odrasli, 6 tednov 3 × 20 min lahkega kolesarjenja: za koliko se je zmanjšala utrujenost?

brez spremembe	za okoli 10 %	za okoli 1/3	**za okoli 2/3**

Zmanjšala se je za okoli dve tretjini; energija se je povečala ne glede na to, koliko se je izboljšala kondicija

Vir: Puetz in sod., 2008

Ugibajte 2/5

Za koliko hitreje so se naučili novih besed po dveh kratkih šprintih kot po počitku?

0 %	5 %	20 %	50 %

Dvignite roko

Rezultat 2/5

Za koliko hitreje so se naučili novih besed po dveh kratkih šprintih kot po počitku?

0 %	5 %	**20 %**	50 %

Za 20 %; po šprintih je bilo v krvi največ BDNF in noradrenalina

Vir: Winter in sod., 2007

Ugibajte 3/5

Dva tedna le 1.350 korakov na dan namesto 10.500: za koliko se je zmanjšal odziv mišic na inzulin?

–2 %	**–7 %**	**–17 %**	**–40 %**

Dvignite roko

Rezultat 3/5

Dva tedna le 1.350 korakov na dan namesto 10.500: za koliko se je zmanjšal odziv mišic na inzulin?

–2 %	–7 %	**–17 %**	–40 %

Odziv mišic na inzulin –17 %, kondicija –7 %, manj puste mase nog

Vir: Krogh-Madsen in sod., 2010

Ugibajte 4/5

8 tednov vadbe za moč 2-krat na teden (okoli 25 let): kaj se je zgodilo z anksioznostjo?

nič	malo	izrazito	se je povečala

Dvignite roko

Rezultat 4/5

8 tednov vadbe za moč 2-krat na teden (okoli 25 let): kaj se je zgodilo z anksioznostjo?

nič	malo	**izrazito**	se je povečala

Simptomi anksioznosti so se izrazito zmanjšali v primerjavi s kontrolno skupino

Vir: Gordon in sod., 2020

Ugibajte 5/5

10 tednov vadbe za moč ramen pri bolečini v vratu: za koliko se je zmanjšala bolečina?

0–10 %	okoli 20 %	42–49 %	okoli 80 %

Dvignite roko

Rezultat 5/5

10 tednov vadbe za moč ramen pri bolečini v vratu: za koliko se je zmanjšala bolečina?

0–10 %	okoli 20 %	**42–49 %**	okoli 80 %

Za 42–49 %; pri samem kolesarjenju ni bilo takega izboljšanja

Vir: Andersen in sod., 2008

Ali ste vedeli?

London, 1953

sprevodniki dvonadstropnih avtobusov, ki so hodili po stopnicah, so imeli manj koronarne bolezni kot vozniki.

Vadba 4 ure po učenju

je izboljšala spomin naučenega dva dni pozneje bolj kot vadba takoj po učenju.

Zdaj je 17.30

telesna temperatura in mišična moč sta blizu dnevnega vrha – najboljše okno za vadbo za moč.

10.000 korakov

številka izvira iz japonskega oglasa za merilnik korakov manpo-kei iz leta 1965.

Mit ali dejstvo? 1/3



»Vadba za moč je za bodibilderje.«

mit | dejstvo | delno

Dvignite roko

Mit ali dejstvo? 2/3



»Raztezanje pred vadbo prepreči mišično bolečino naslednji dan.«

mit | dejstvo | delno

Dvignite roko

Mit ali dejstvo? 3/3



»Vadba zvečer vedno pokvari spanje.«

mit	dejstvo	delno

Dvignite roko

Iz znanja v navado: osebni načrt, sklop 2

Izberite vrzel: aerobna vadba 5 × 30 min (to dela 12 %) · raztezanje (36 % nikoli) · v 1. tednu moč in raztezanje le okoli 2 dni

Cilj za 4 tedne, do 18. 11. (kaj, kdaj, kako pogosto)
»5-krat na teden 30 min hitre hoje na fakulteto in nazaj, 2-krat na teden 30 min moči (tor, čet ob 17.00), po vadbi raztezanje.«

Korak za ta teden (do srede, 28. 10.)
»2-krat 20 min moči doma s šestimi vajami in vsak dan vsaj 15 min hitre hoje.«

Razdelek 4, vrstica Gibanje

Spanje ostaja aktivno področje

Vsako sredo: spremljanje in refleksija

Tedenski izziv

Dve vadbi za moč v tednu in vsaj ena aerobna vadba zjutraj na prostem. Kdor dela ponoči, vadi po spanju in pred izmeno.

