

## Vadba za vzdržljivost

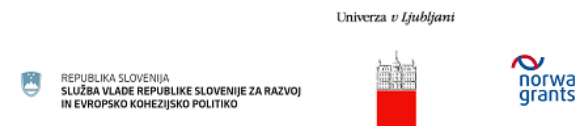
Glavni namen vadbe za vzdržljivost je izboljšanje delovanja srčno-žilnega sistema, kontroli telesne mase in mišični vzdržljivosti. Vadba za vzdržljivost sodi med zelo učinkovite dejavnosti za znižanje stresa.

Takšna vadba, ki jo sestavljajo ciklična gibanja kot so hoja, tek, kolesarjenje, tek na smučeh ipd., koristno vpliva na počutje, saj poveča izločanje t.i. hormonov sreče. Študije kažejo, da je vzdržljivostna vadba pomembna tudi za kontrolo krvnega sladkorja.

Priporočamo, da tek ali hitro hojo izvajate pri ciljni intenzivnosti ~ 60 % VO2max. To lahko služi kot ogrevanje pred vadbo za moč ali pa kot samostojna vadba za povečanje aerobne kapacitete. Priporočamo uporabo intervalne metode, to pomeni, da se izmenično izvajata aktivnost in odmor. Posamezni interval naj traja 5 minut, temu sledita 2 minuti odmora. Priporočamo vsaj 3 intervale. Če vzdržljivostno vadbo uporabljamo kot ogrevanje, naj traja približno 20 minut.

izr. prof. dr. Saša Cecić Erpič in dr. Petra Prevc  
Fakulteta za šport  
Univerza v Ljubljani

Fakulteta za šport  
Gortanova 22  
1000 Ljubljana  
sasa.cecicerpic@fsp.uni-lj.si



## Gibanje za voljo → Volja za gibanje

Pomoč družinam v skupnosti:

Soustvarjanje zelenih sprememb za zmanjševanje socialne izključenosti in krepitev zdravja

**Redna telesna dejavnost** je eden najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravja in preprečevanja bolezni.

Študije kažejo, da dejavniki nezdravega življenjskega sloga (nezadostna telesna dejavnost, nezdrava prehrana, kajenje, uživanje alkoholnih pijač, nedovoljenih drog in stres) pomembno vplivajo na pojav kroničnih nenalezljivih bolezni.

Z zadostno mero gibanja lahko v veliki meri zmanjšamo možnost za nastanek bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, nekaterih vrst raka, kronične pljučne bolezni, debelosti, osteoporoze in drugih bolezni kostno-mišičnega sistema.



## Vadba za moč

V srednji odraslosti se začne mišična masa zaradi starosti pospešeno zmanjševati. Neaktivni življenjski slog še dodatno vpliva na vse manjšo sposobnost gibanja, ki ga spremljajo različne bolečine, slabo telesno in duševno počutje. Le z vadbo za moč lahko vplivamo na upočasnitev zmanjšanja mišične mase, s tem pa se posledično podaljša mobilnost in funkcionalne sposobnosti še pozno v starost.

Vadba za moč naj traja od 25 do 30 minut. Priporočamo izvedbo 2-3 serij vaj z 10-12 ponovitvami oziroma 25-30 sekund vztrajanja v položaju pri izometričnih kontrakcijah.

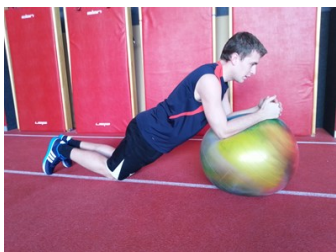
### Počepi z rokami v vzročanju



Stopala postavite v širino bokov, roke vzročite in pogled usmerite naprej. Med spuščanjem v počep ohranjajte pete v stiku s tlemi, kolena potujejo v smeri postavitve stopal. Zadnjico spustite le toliko, da srednji

del hrbta še lahko ohranjate v srednjem oz. naravnem položaju.

### Opora spredaj na žogi



Držite oporo na kolenih in podlahteh ter pri tem ohranjajte stabilen položaj trupa (hrbtenica naj bo v srednjem položaju).

### Bočna hoja z elastiko



Pod stopala vpnite elastični trak ter prekrižanega primate pred seboj. v kolnih se blago upognite. Delajte bočne korake v stran, pri tem pa ohranjajte napeto elastiko.

### Dvig trupa iz leže na trebuhu



Uležite se na trebuh in zgornji del trupa (ramenski obroč in roke) dvignite od podlage. Vztrajajte v tem položaju. S premikom rok od priloženja, preko odročanja v vzročanje izvedbo naloge še dodatno otežimo.

### Dvig bokov na polkrožni žogi



Uležite se na hrbet, z upognjenimi koleni se oprite na polkrožno žogo (lahko uporabite tudi kakšen podoben predmet). Boke dvignite od podlage in ohranjajte stabilen položaj trupa. Vztrajajte v tem položaju.

### Bočna opora



Postavite se v bočno oporo na podlahti, s stopali eno pred drugim, boki so na tleh. Dvignite boke od podlage in vztrajajte v ohranjanju ravne linije telesa.

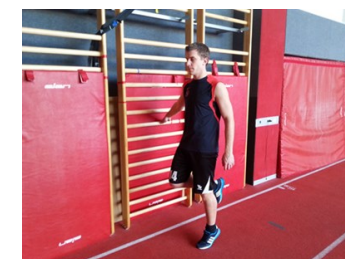
### Sklece ob letveniku



Oprite se na letvenik, roke predročite in iztegnite v komolcih, Z upogibom komolcev in domikom v ramenskem sklepu se približate letveniku ter se nato potisnete gor. Med izvajanjem sklec držite napete trebušne mišice

in ohranjajte trup v stabilnem srednjem položaju (boki ne smejo uhajati naprej). Skleco otežimo izvajanjem vaje v bolj ležečem položaju oz. z nižjo oporo rok.

### Dvig na prste na eni nogi



Postavite se ob oporo, ki vam bo pomagala pri ohranjanju ravnotežja. Postavite se na eno nogo in se dvigajte na prste.

### Vertikalni potegi elastike z rokami



S hrbtom se postavite ob oporo. Elastiko, ki je vpeta pred vami, primate z rokami v vzročanju. S primikom v ramenih in upogibom komolcev izvajajte potege elastike navzdol.