



VZDRŽLJIVOST

- različne aerobne aktivnosti v trajanju vsaj **30 minut** - izkoristimo **NARAVO**
- 4-5 krat na teden**
- primerna intenzivnost je **12-13** po **Borgovi lestvici napora**
- če nismo bili aktivni, začnimo s krajšim trajanjem aktivnosti in ga postopoma podaljšujemo do 30 min

Borgova lestvica za ocenjevanje napora		
6	zelo, zelo nizek napor	brez težav
7		
8	zelo nizek napor	z lahkoto
9	zelo lahko	
10		še lahko
11	nizek napor	
12		začetna zadihanost
13	srednje visok napor	
14		malo zadihan
15	visok napor	
16		utrudljivo
17	zelo visok napor	
18		zelo utrudljivo
19	zelo, zelo visok napor	
20	največji napor	brez sape

GIBLJIVOST

- 5-8 vaj statičnega raztezanja**
- zadrževanje končnega položaja **10-30 sek**
- 2-4 ponovitve vaje**
- 2-3 krat na teden**
- postopno preidemo v končni obseg giba, začutimo blago napetost, vendar ne sme biti prisotna bolečina
- sproščeno dihamo

Pred vadbo vzdržljivosti ali vadbo moči v ogrevanju izvajamo **dinamično raztezanje** (kroženja, nihanja, počasni zamahi...), po vadbi pa **statično raztezanje**.

PLAVANJE

KOLESARJENJE

HOJA

NORDIJSKA HOJA

POHODNIŠTVO

TEK

PLES

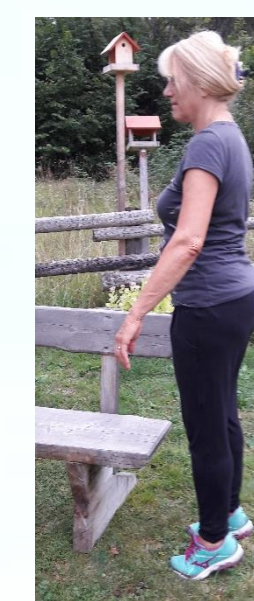
TENIS

TEK NA SMUČEH

GOLF



POČEP



DVIG NA PRSTE



STOPANJE NA STOPNICO ALI KLOPICO



SKLECE OB OGRAJI ALI STENI



DVIG UTEŽI V VZROČENJE



DVIG UTEŽI V PREDROČENJE



POTEG ROČK V ODRŌČENJE SKRČNO

MIGAJMO ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE TUDI V ZRELIH LETIH



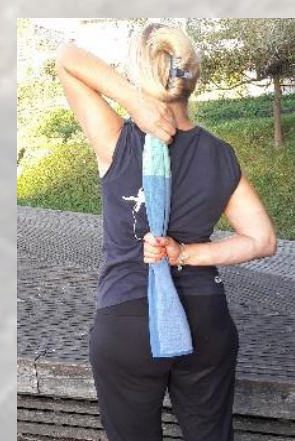
RAZTEZANJE VRATNIH MIŠIČ
Z OBRACANJEM GLAVE



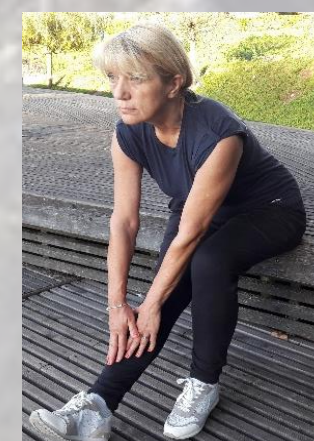
RAZTEZANJE HRBTNIH MIŠIČ
Z OBRACANJEM TRUPA



RAZTEZANJE PRSNIH IN
RAMENSKIH MIŠIČ Z
BRISAČO V ZARŌČENJU



RAZTEZANJE RAMENSKIH
MIŠIČ S POTEGOM BRISAČE
V ZARŌČENJE DOL



RAZTEZANJE ZADNIH
STEGENSKIH MIŠIČ V
PREDKLONU SEDE



RAZTEZANJE SPREDNIH
STEGENSKIH MIŠIČ



RAZTEZANJE MEČ

STATIČNO RAVNOTEŽJE (na mestu):
npr.: stoja s stopali skupaj, tandemska stoja (peta-prsti), stoja na eni nogi

DINAMIČNO RAVNOTEŽJE (v gibanju):
npr. hoja po ravni črti, tandemska hoja (peta-prsti) koordinacijske in funkcionalne naloge, kot npr. prestopanje ovir, hitre menjave smeri, obrati → PLES

RAVNOTEŽNO NALOGO LAHKO OTEŽIMO:

- zmanjšamo podporno površino: stopala v širini bokov, stopala skupaj, stopalo pred stopalom (tandemska stoja), stoja na eni nogi
- spremenimo kvaliteto podlage: trda podlaga, mehka podlaga, nestabilna podlaga
- dodamo prenose težišča telesa: seganje v različne smeri, prenos predmetov, preprijemanje, lovljenje žoge ...
- izključimo vid: odprte oči, zaprte oči
- spreminjamo položaje glave: pogled naprej, levo-desno, gor-dol



STOJA NA ENI NOGI



PODAJANJE ŽOGE V
TANDEMSKI STOJI (PETA-PRSTI)



TANDEMSKA HOJA
(PETA-PRSTI)

MOČ

- 6-8 vaj** za glavne mišične skupine
- vaje z lastno telesno težo ali drobnimi pripomočki (plastenke z vodo, elastika, žoga...)
- 10-15 ponovitev vaje**
- 2-3 serije**
- 2-3 krat na teden**
- Izberemo breme, da so zadnje ponovitve vaje že težje (Borgova lestvica 12-14)

Primeri stopnjevanja zahtevnosti:

- povečamo težo uteži
- iz dviga na prste na obeh nogah preidemo na dvig na eni nogi
- izvajamo skleco v bolj ležečem položaju (nižja opora)...

RAVNOTEŽJE

- 4-6 vaj statičnega in dinamičnega ravnotežja**
- 15-30 sekund**
- 3-5 ponovitev vaje**
- 2-3 krat na teden**
- vadbo ravnotežja lahko tudi vključimo v vsakdanje aktivnosti

Varnost: bližina opore, v primeru težav z ravnotežjem ali vrtočlavice vaje opravljamo pod nadzorom