

## **PARTNERSKI PROGRAMI POSVET**

**GIBANJE JE ŽIVLJENJE -- ŽIVLJENJE JE GIBANJE**

**ZREČE, 30.5.2012**

## **GIBALNA KULTURA, REKREACIJA IN ŠPORTNE AKTIVNOSTI**

**POMEMBNE SVOJINE ZA KAKOVOSTNI ŽIVLJENSKI SLOG  
STAREJŠIH**

**PROGRAM: Šport, rekreacija in gibalna  
kultura po meri starejših**

**Dr. Štrumbelj Boro**

## ORGANIZIRANOST KOMISIJE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO V DU



GIBANJE JE ŽIVLJENJE,  
ŽIVLJENJE JE GIBANJE

## OSNOVNI POJMI POVEZANI S STAROSTJO

- Staranje je fiziološki proces, ki je določen v genetskem zapisu vsakega živega bitja (Ažman, 2001) in je neizbežna prihodnost vsakogar izmed nas.
- Ločimo:
  - Primarno staranje: poteka naravno brez človeškega vpliva
  - Sekundarno staranje: povezano z boleznimi, vplivi okolja in posameznikovim načinom življenja
  - V sodobnem času med njima ni ostre ločnice.

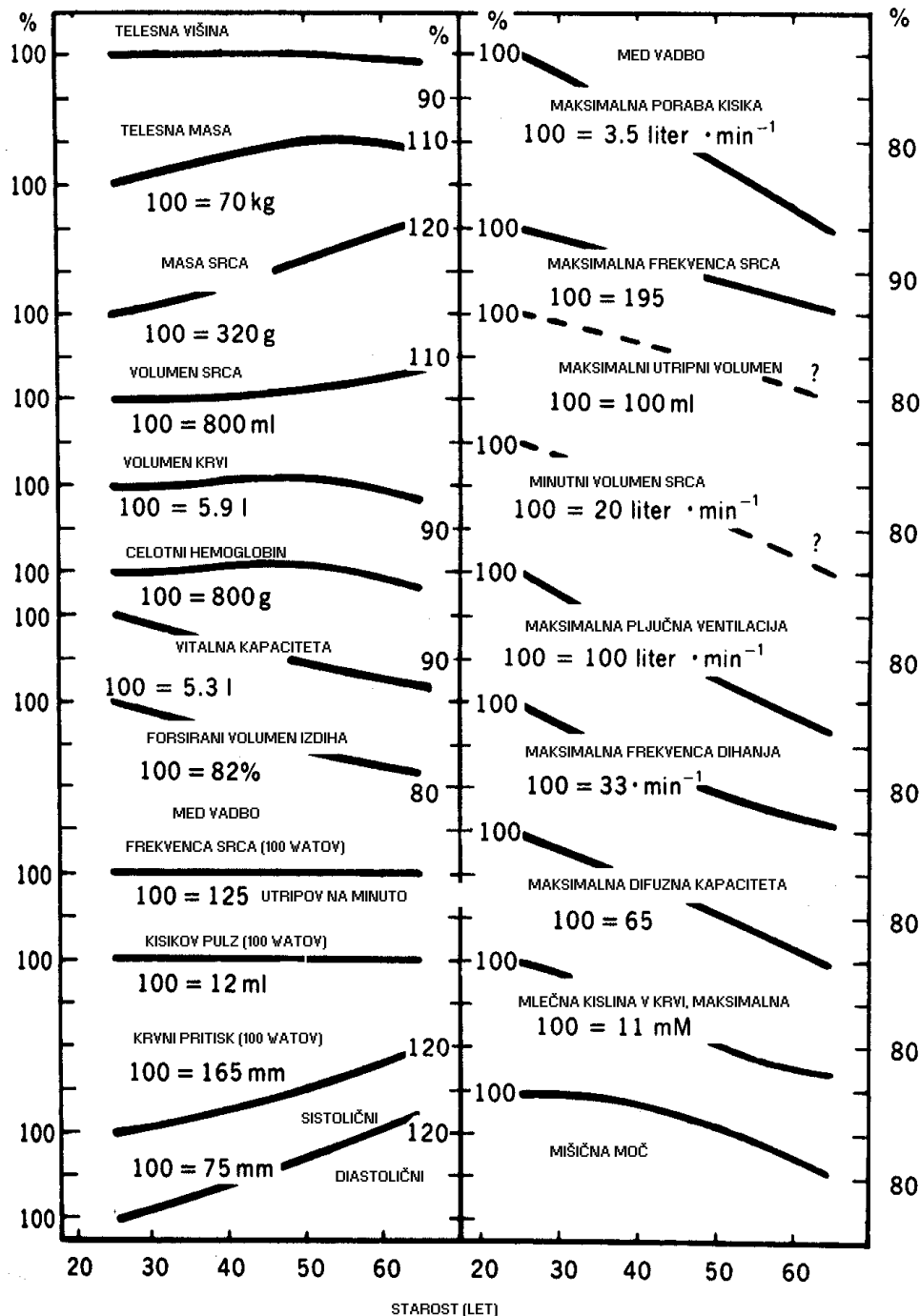
## OSNOVNI POJMI POVEZANI S STAROSTJO

- Za oceno začetka starosti iz športno medicinskega stališča sta odločilna dva trenutka:
  - začetek postopnega upadanja posameznih gibalnih sposobnosti,
  - pojav značilnih sprememb na nekaterih vitalnih organskih sistemih, ki vplivajo na zdravstveno stanje

## OSNOVNI POJMI POVEZANI S STAROSTJO

- **LOČIMO:**
- **Kronološka starost** : podatek o starosti človeka glede na koledarska leta.
- **Biološka starost** : je realnejši pokazatelj starosti, čeprav težko merljiv, ki ga gerontologi (strokovnjaki, ki proučujejo staranje) ocenjujejo z metaboličnimi, funkcionalnimi in strukturnimi spremembami v organizmu.

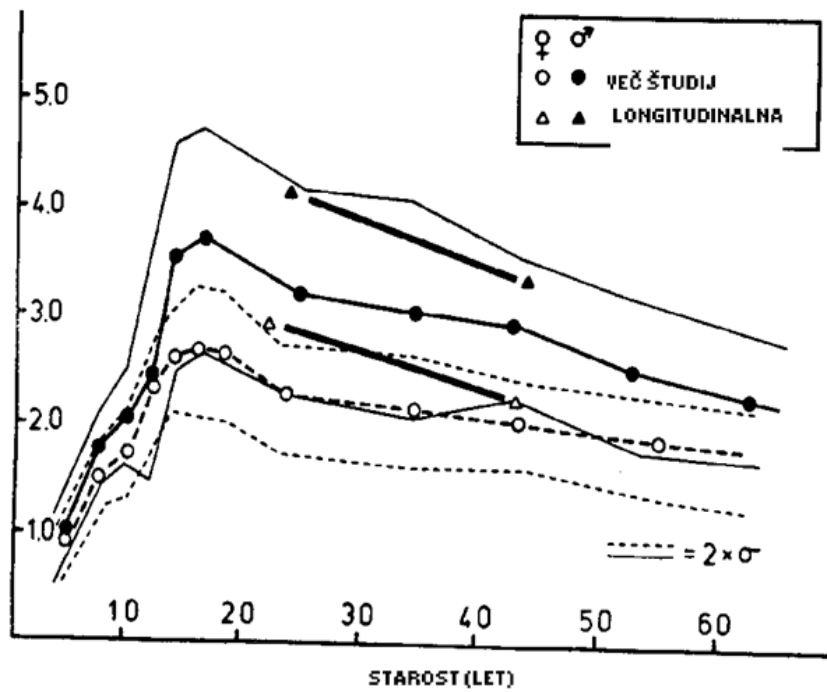
# TELESNE ZMOGLJIVOSTI IN VADBA



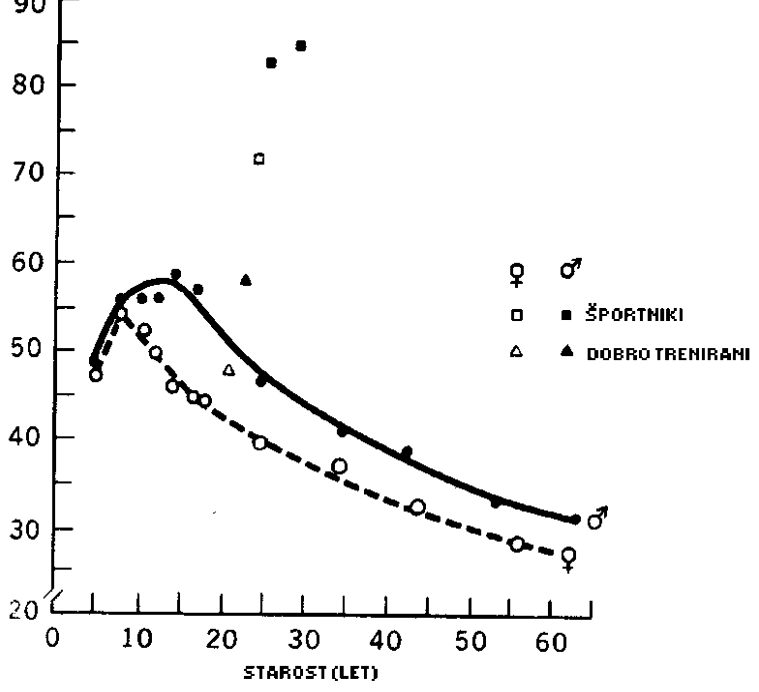
**Spremembe v nekaterih statičnih in dinamičnih funkcijah s starostjo. Vrednosti 25 letnih oseb predstavljajo 100 %; za starejše osebe so srednje vrednosti predstavljene kot odstotek vrednosti 25 let starih oseb**

# MAKSIMALNA AEROBNA MOČ

MAKSIMALNA PORABA KISIKA (L/MIN)



MAKSIMALNA PORABA KISIKA (ml/kg/min)

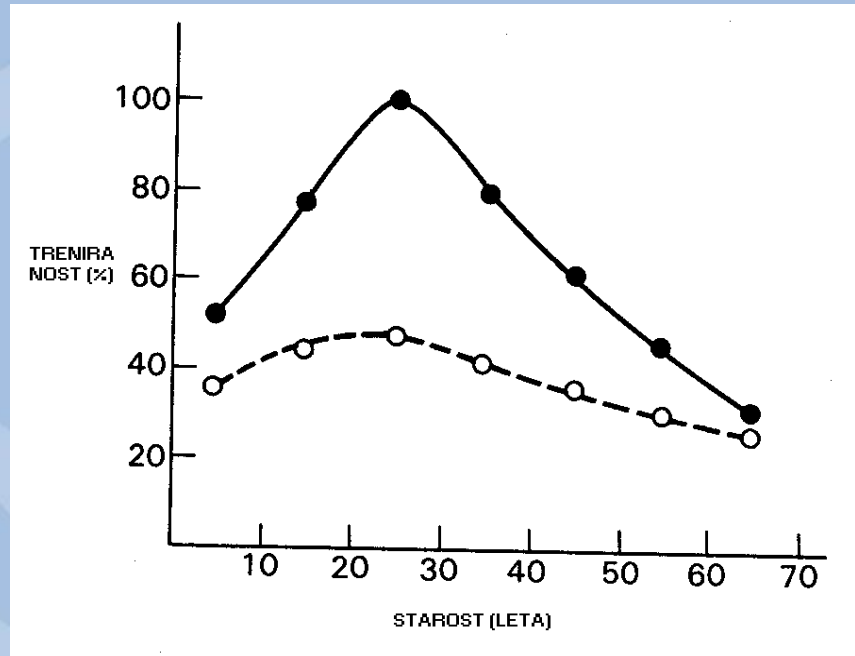
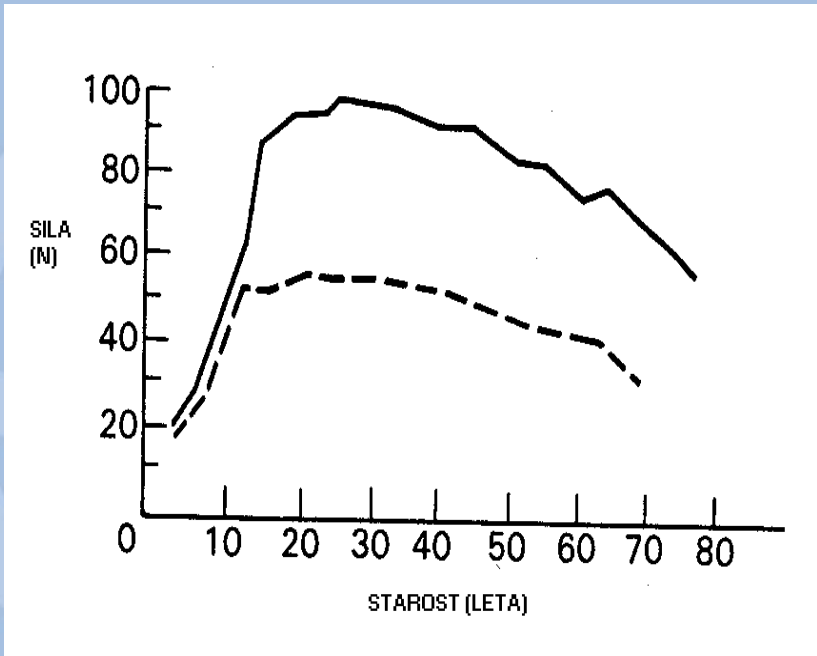


**Vrednosti maksimalne porabe kisika med vadbo na bicikelergometru.**

**Srednje vrednosti maksimalne porabe kisika izražene v ml/kg/min. Prikazane so vrednosti za enake osebe kot na prejšnji sliki.**

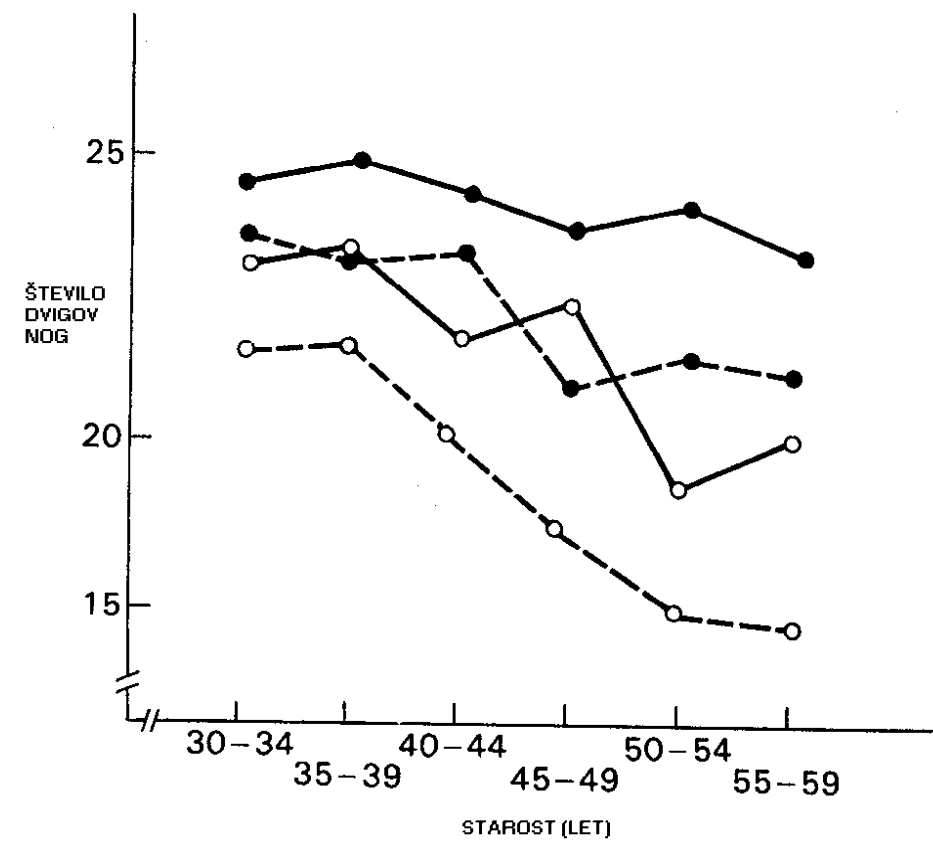
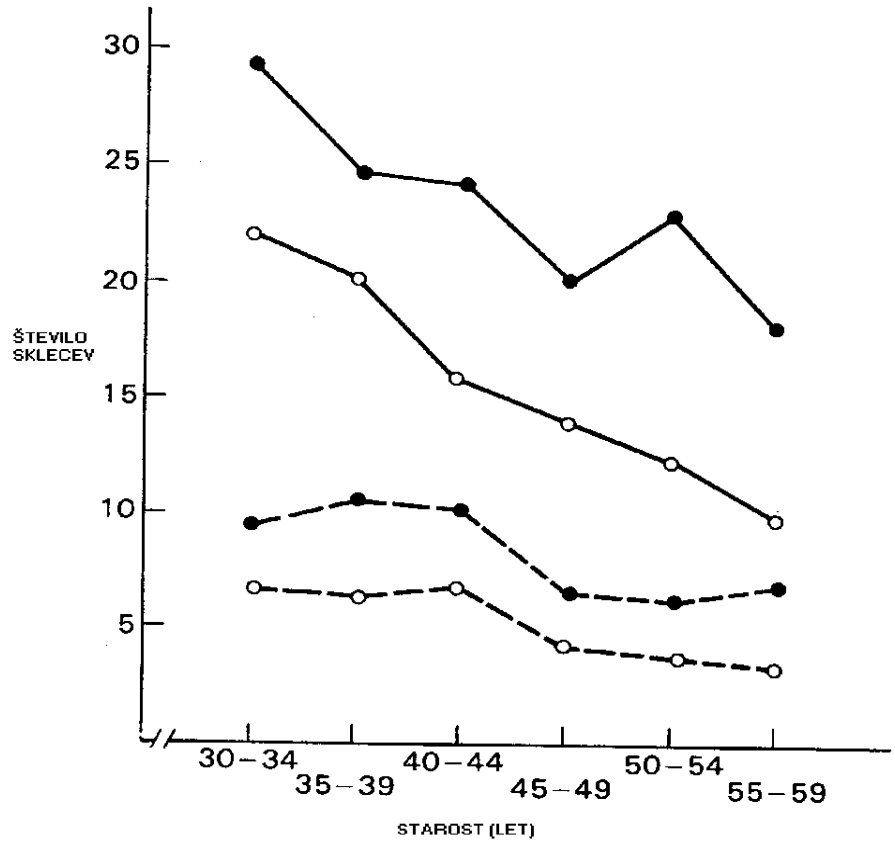


# SPREMEMBE V MOČI IN POSAMEZNIH MIŠIČNIH SKUPINAH KOT POSLEDICA STARANJA



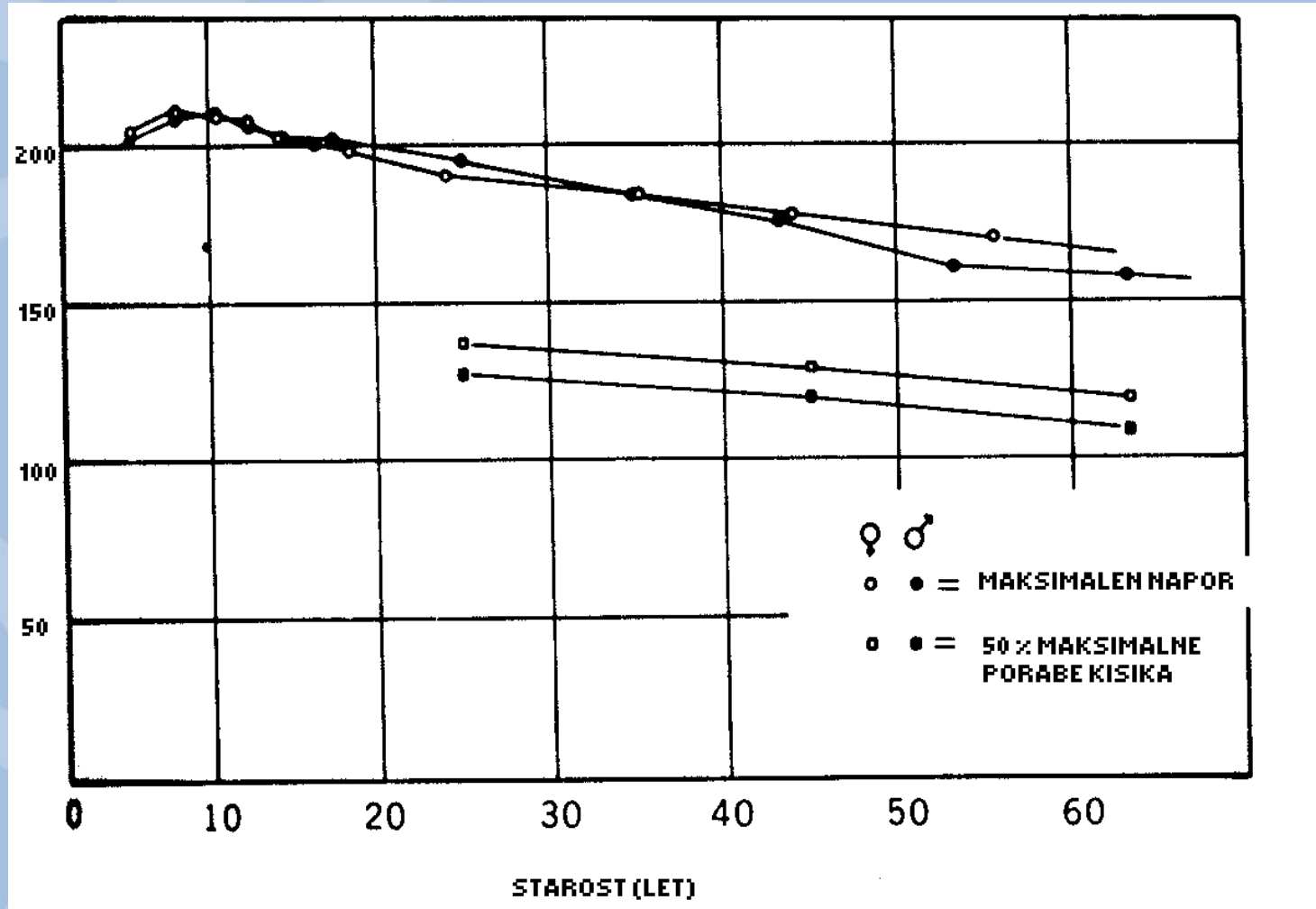
**Maksimalna moč pri stisku roke.**  
moški ( — ); ženske ( - - - - )

**Treniranost moči kot odstotek maksimalne  
treniranosti pri moških.** moški ( — );  
ženske ( - - - - )



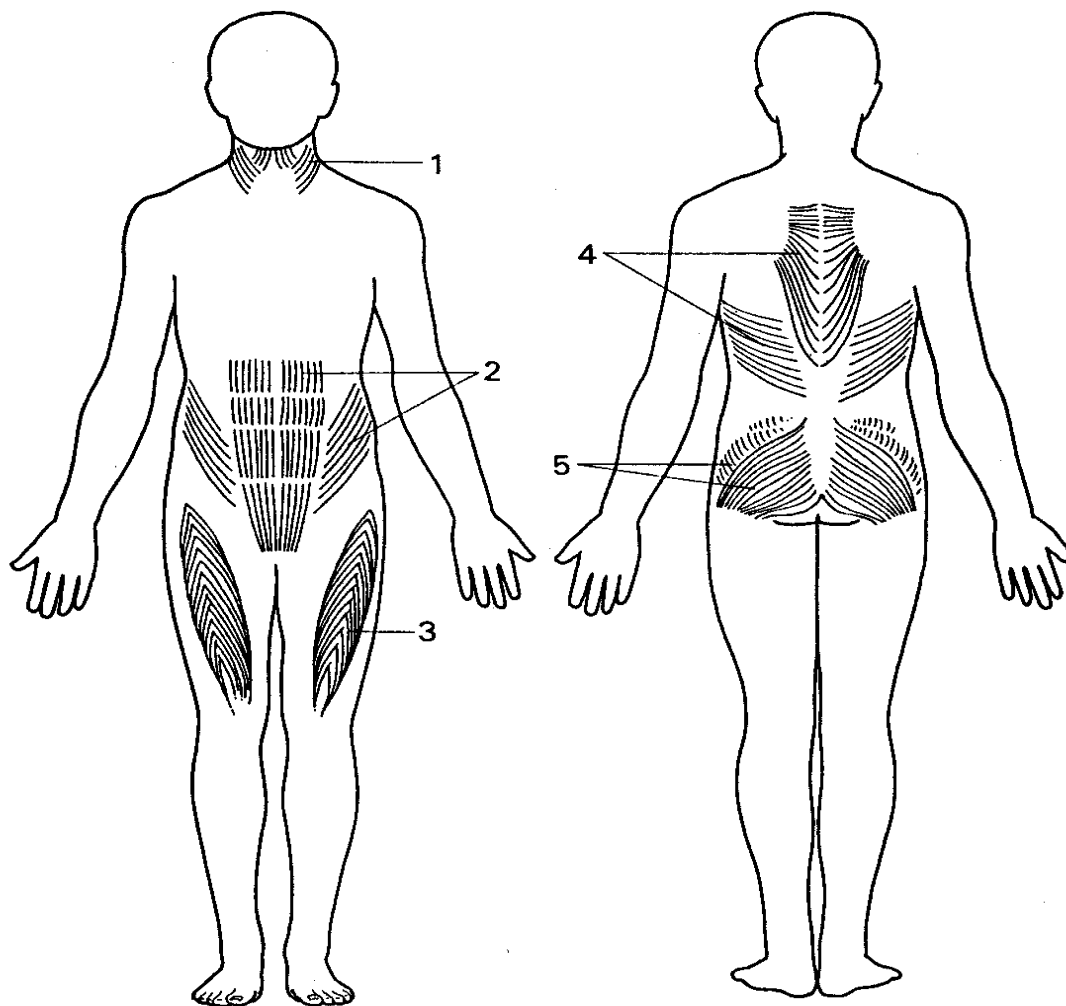
**Število sklecev aktivnih (●) in neaktivnih (°) oseb v športu (n = 864). moški (—); ženske (-----)**

**Število dvigov nog v 30 sekundah aktivnih (●) in neaktivnih (°) oseb v športu (n = 864). moški (—); ženske (-----)**



**Zmanjšanje maksimalne frekvence srca s starostjo, in frekvenca srca med submaksimalno obremenitvijo.**

# S ŠPORTNO OZIROMA GIBALNO AKTIVNOSTJO LAHKO UPOČASNIMO PROCESE STARANJA!!!!!!!!!!!!!!



**Mišice, ki so nagnjene k mišični atrofiji in s tem postanejo šibkejše: 1, m.scalenus, m. longus colli, m. rectus capitis ant.; 2, m. obliquus abdominis, m. rectus abdominis; 3, m. vastus medialis, lateralis, intermedius; 4, m. trapezius; 5, m. gluteus maximus et medius.**

# ZAKAJ VADBA ZA SENIORJE - CILJI VADBE

- ZA ZDRAVJE VADEČIH
- IZBOLJŠANJE TELESNIH IN UMSKIH SPOSOBNOSTI VADEČIH
- IZBOLJŠANJE POČUTJA
- POPESTRITEV VSAKDANJIKA
- $\Sigma$  = IZBOLJŠANJE KVALITETE ŽIVLJENJA

# KJE?

- NA PROSTEM, NAJBOLJŠA IN NAJVEČJA TELOVADNICA JE NARAVA
- V DVORANAH, FITNESIH
- V BAZENIH
- DOMA, V DOMOVIH ZA OSTARELE

# KAKO MOČNO, KAKO DOLGO, KOLIKOKRAT, KJE



## DOLOČITEV VADBENE INTENZIVNOSTI:

**220 - LETA STAROSTI = X**

**X x npr. 0,6 oziroma 0,7 = trenajžno območje**

**V VODI = - 5 do 10 utripov/min**

**KARVONENOVA FORMULA:**


**220 - LETA STAROSTI = MFS**

**(MFS – FS<sub>mir</sub>) x želena intenzivnost + FS<sub>mir</sub>**


**V VODI = - 5 do 10 utripov/min**

# INTENZIVNOST V PRIMERU KRONIČNIH ALI AKUTNIH BOLEZNI SE DOLOČA PO POSVETOVANJU Z ZDRAVNIKOM!!!

# Načini povečevanja obremenitve:



Povišanje  
oziroma  
zmanjševanje  
hitrosti izvedbe  
gibanja



Povečanje  
oziroma  
zmanjšanje  
površine  
uporabljenih  
rekvizitov

# **SIGNALI ZA ZMANJŠANJE INTENZIVNOSTI OBREMENITVE MED VADBO:**

**vrtočlavlavica ali rahel glavobol  
poudarjeno lovljenje sape  
slabost ali bruhanje  
neodločnost**

**VSE DEJAVNOSTI LAHKO  
PRILAGAJAMO RAZLIČNIM  
STAROSTNIM SKUPINAM  
GLEDE NA NJIHOVE POTREBE  
IN ZDRAVSTVENO STANJE !!!**

# OBLIKE ŠPORTNE AKTIVNOSTI STAREJŠIH



- **Osnove programske ponudbe (Slovenija):**
- Pohodništvo
- Kolesarjenje
- Nordijska hoja
- Dnevna organizirana splošna vadba
- Recept za zdravo življenje s športom
- Množične prireditve
- Drugi sezonski programi

# ORGANIZIRANA VADBA



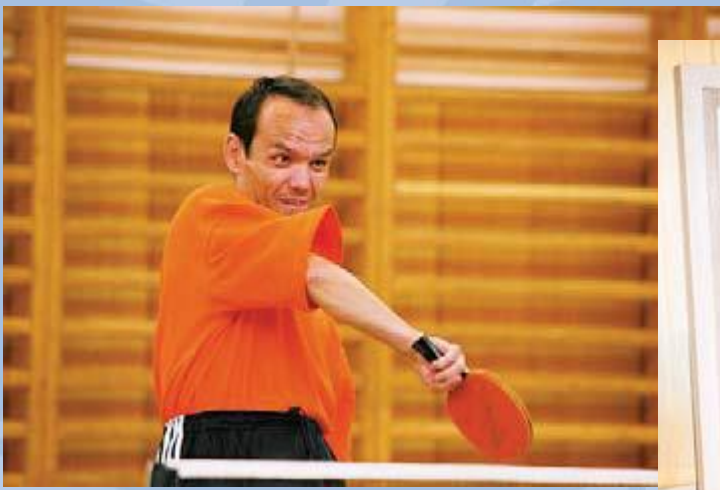




**GIBANJE JE ŽIVLJENJE,  
ŽIVLJENJE JE GIBANJE**



**GIBANJE JE ŽIVLJENJE,  
ŽIVLJENJE JE GIBANJE**





GIBANJE JE ŽIVLJENJE,  
ŽIVLJENJE JE GIBANJE



# UGODNI VPLIVI VADBE (I.)

- kontroliranje telesne mase in zgradbe
- jača kosti spodnjega dela telesa in vezna tkiva
- preprečuje oziroma blaži lažje depresije
- pomaga pri zaščiti pred pojavom diabetesa pri odraslih
- vpliva na vzdrževanje oziroma povečuje mišično moč
- Ohranja sposobnost ohranjanja ravnotežja

# UGODNI VPLIVI VADBE (II.)

- regulacijo krvnega pritiska
- zmanjšuje nevarnost kardiovaskularnih bolezni
- povečuje  $VO_2$  max in energijski nivo
- zmanjšuje celotni holesterol in trigliceride
- povečuje HDL (znan kot dober holesterol)
- izboljšuje dihanje
- izboljšuje delovanje srčnožilnega sistema
- vzdržuje gibljivost

# NEKAJ KORISTNIH POVEZAV:

- <http://www.thenapa2.org/dissemination/products.html>
- <http://www.thenapa2.org/dissemination/index.html>
- DVD: Never too old to be active: The joy of movement (slovenski podnapisi)



# ZAKLJUČEK:

- Procesu staranja se ne moremo izogniti, lahko pa jih upočasnimo
- V svetu v katerem živimo se bodo stroški za zdravstvo neprestano povečevali, če ne bomo skrbeli za svoje zdravje
- Psihosocialni vidik športne vadbe je včasih pomembnejši od vadbe same
- **ZA MLAJŠE GENERACIJE LAHKO STAREJŠI ZELO VELIKO NAREDIJO Z OHRANJANJEM LASTNEGA ZDRAVJA**
- **GIBANJE NAREDI STAROST LAHKO ZELO LEPO IN PRIJETNO**

# OPOMNIK:

Organizirana vadba

Neorganizirana  
vadba



Skupinska vadba

Individualni programi  
vadbe

**STORIMO VSAK DAN TUDI NEKAJ ZA NAŠE TELO**

# HVALA ZA POZORNOST

