

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**

Športno rekreacijska gibalna aktivnost po meri starejših

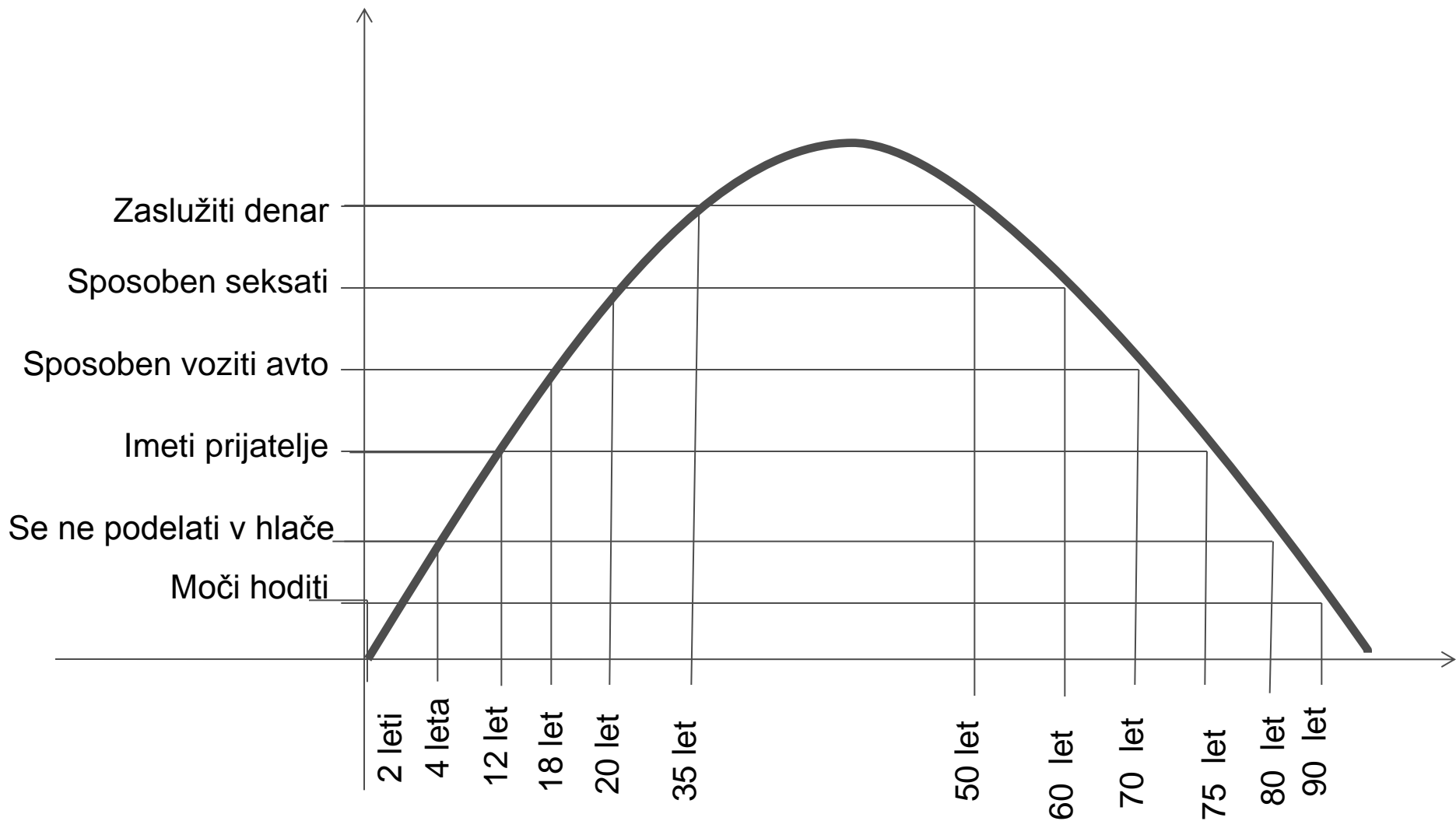
Janez Poles

HOTETI ZNATI MOČI

Športno rekreacijska gibalna aktivnost po meri starejših

Janez Poles
Bolnišnica Topolšica

Dinamika življenja



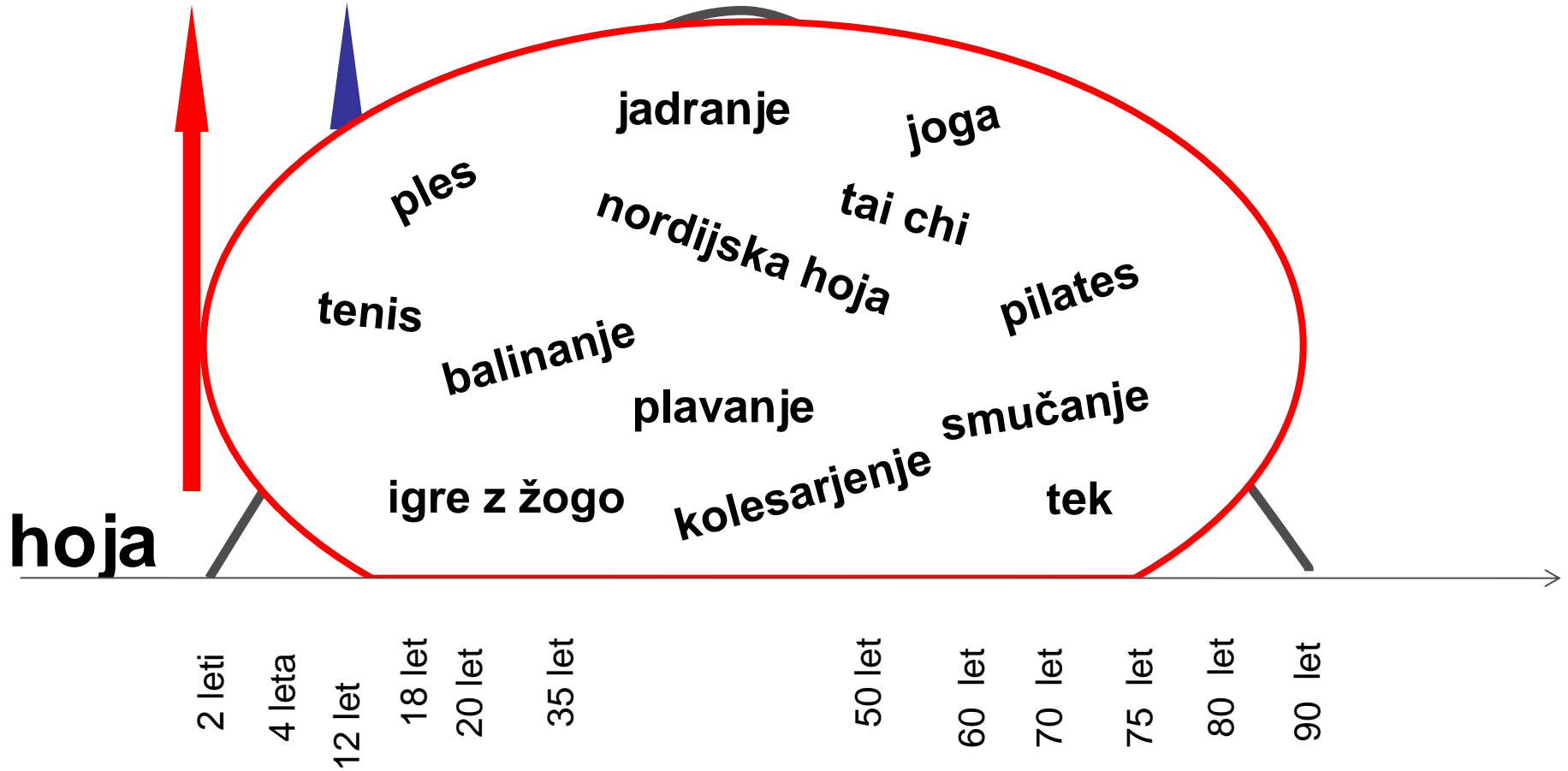
Življenje si rišemo sami!

**Le ustrezno
telesno zmogljivi
in
psihično sproščeni
bomo zmogli...**

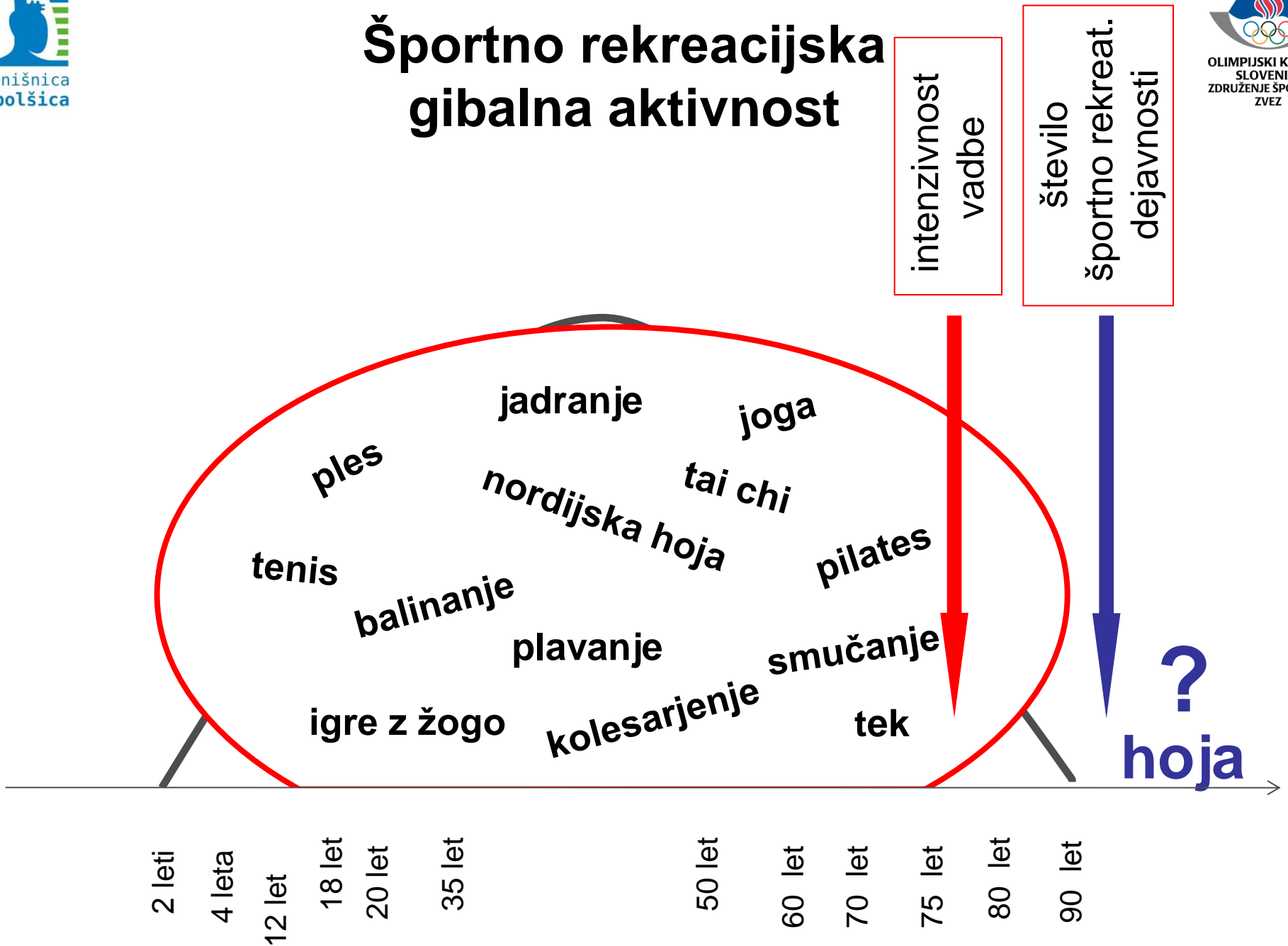
Športno rekreacijska gibalna aktivnost

intenzivnost
vadbe

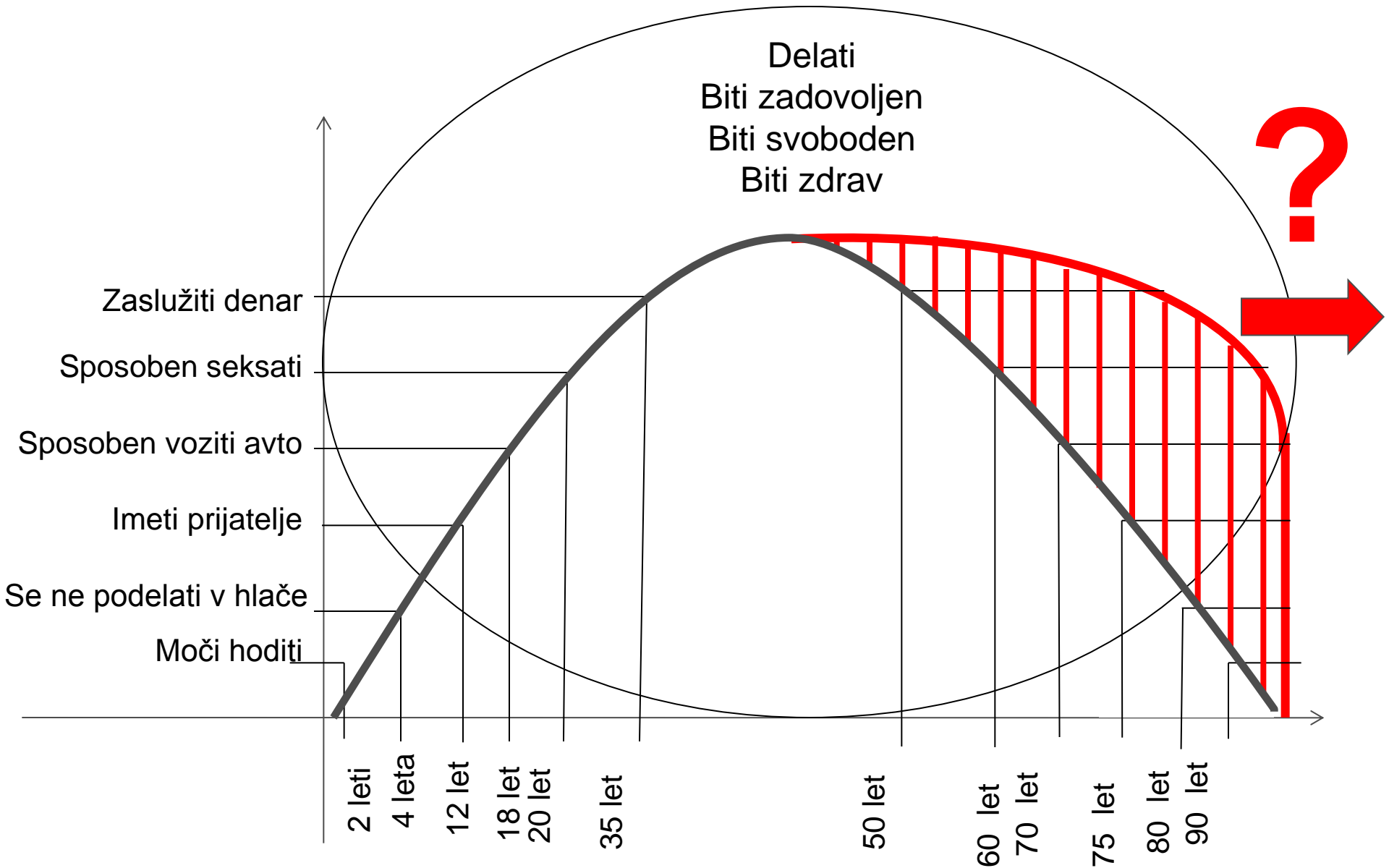
število
športno rekreat.
dejavnosti



Športno rekreacijska gibalna aktivnost



Dinamika življenja



The New England Journal of Medicine

Copyright © 2002 by the Massachusetts Medical Society

VOLUME 346

MARCH 14, 2002

NUMBER 11



porast telesne zmogljivosti
za 1 MET
bolnikom s srčno žilnimi obolenji
izboljša preživetje za 12 %

Športno rekreacijska gibalna aktivnost

- telesno zdravje
- duševno zdravje
- izboljša kakovost življenja

Športno rekreacijska gibalna aktivnost

deluje proti:

- aterosklerozi
- trombozam
- motnjam srčnega ritma
- ishemiji

Športno rekreacijska gibalna aktivnost

30-60 minut ŠRGA v okviru
varnih mej srčnega
utripa (60-80% max.)

najmanj 5 dni v tednu

ŠRGA je lahko razdrobljena
tudi preko dneva

ŠRGA: 65 let in več

Najmanj 150 min zmerne ali
75 min intenzivne ŠRGA tedensko
ali ustrezna kombinacija

Vložek aerobne aktivnosti mora
trajati najmanj 10 min

Za večji učinek na zdravje
300 min zmerne ali
150 min intenzivne ŠRGA tedensko
ali ustrezna kombinacija

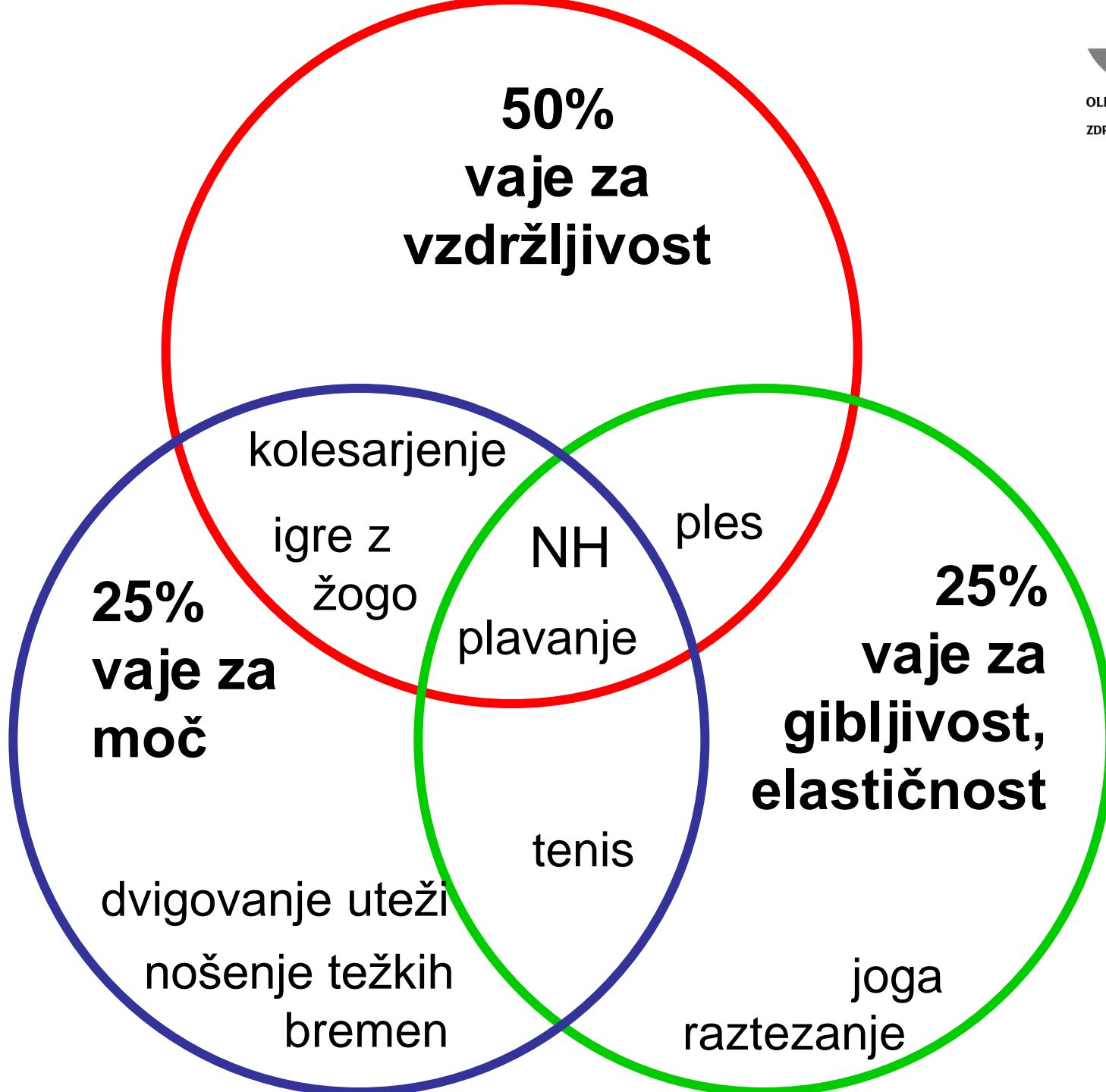
ŠRGA: 65 let in več

Starejši s slabšo mobilnostjo naj najmanj 3 krat tedensko izvajajo vaje za izboljšanje ravnotežja in s tem preprečujejo padce

Vaje za krepitev večjih mišičnih skupin morajo izvajati najmanj 2 krat tedensko

Kadar zaradi šibkosti ne morejo izvajati priporočenih vaj, naj bodo ŠRGA toliko, kolikor še zmorejo

Predpisovanje ŠRGA



Predpisovanje ŠRGA



pogostnost

intenzivnost

trajanje

vrsta

postopnost

Športno rekreacijska gibalna aktivnost

pasti:

➤ srce

➤ krvni tlak

➤ gibala

Vključevanje v ŠRGA zmerne in visoke intenzivnosti

zdravniški pregled:

- za osebe starejše od 35 let
- za osebe s kroničnimi boleznimi ne glede na starost,
- za osebe z dejavniki tveganja
(prekomerna TM, kajenje, hiperlipidemija, sladkorna bolezen, visok krvni tlak...).

Zaključek 1

- Izbrali bomo aerobno dinamično ŠRGA, ki nam je blizu, nas zadovoljuje, sprošča in krepi.
- Pozorni moramo biti na odgovor srca in telesa.
- Preintenzivna ŠRGA bo povzročila težave, premalo intenzivna pa ne bo prispevala k zmanjševanju kroničnih bolezni in večanju telesne zmogljivosti.

Zaključek 2

- Redna kontrola
frekvence srčnega
utripa, ki ne sme
preko zgornje meje
varnega območja.
- ŠRGA bo tako koristna in varna ter bo ugodno vplivala
na kronične bolezni, pomembno izboljšala telesno
zmogljivost in zagotovila večjo kakovost življenja.

Zaključek 3

- Ljudje, ki so ŠRGA vse življenje, so v starejšem obdobju od svojih nedejavnih vrstnikov “mlajši” za 10 do 20 let!

Sporočila za domov

- Izberimo življenje, gibanje in optimizem
- Bodimo ŠRGA najmanj 30 min 5 dni v tednu
- Izberimo ŠRGA ob kateri bomo uživali
- Prisluhnilimo srcu – vedno bodimo v okvirih varnih mej FR
- Poskrbimo za ustrezno prehrano in hidracijo
- Poskrbimo za redno sproščanje
- Narava je najboljša telovadnica vse dni v letu
- Priporočam zgibanke “**RECEPT ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE S ŠPORTOM**”