

PARTNERSKI PROGRAMI POSVET

GIBANJE JE ŽIVLJENJE -- ŽIVLJENJE JE GIBANJE

ZRE E, 30.5.2012

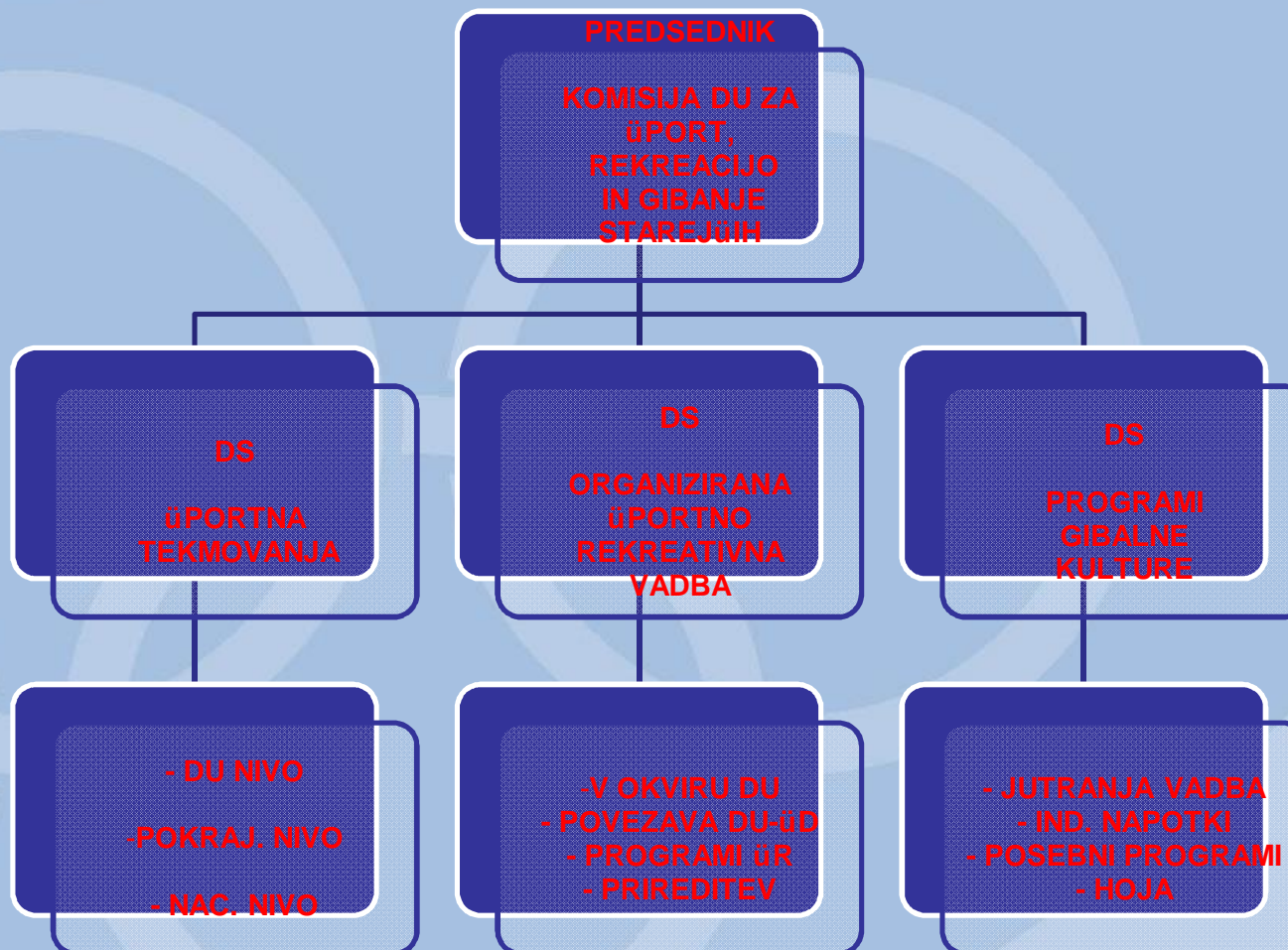
GIBALNA KULTURA, REKREACIJA IN ŠPORTNE AKTIVNOSTI

**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 dolo en v genetskem zapisu vsakega živega bitja (A0man, 2001) in je neizbe0na prihodnost vsakogar izmed nas.
- “ Lo imo:
- Primarno staranje: poteka naravno brez lovezkega vpliva
 - Sekundarno staranje: povezano z boleznimi, vplivi okolja in posameznikovim na inom življenja
 - V sodobnem asu med njima ni ostre lo nice.

OSNOVNI POJMI POVEZANI S STAROSTJO

” Za oceno za etka starosti iz zportno medicinskega staliz a sta odlo ilna dva trenutka:

- za etek postopnega upadanja posameznih gibalnih sposobnosti,
- pojav zna ilnih sprememb na nekaterih vitalnih organskih sistemih, ki vplivajo na zdravstveno stanje

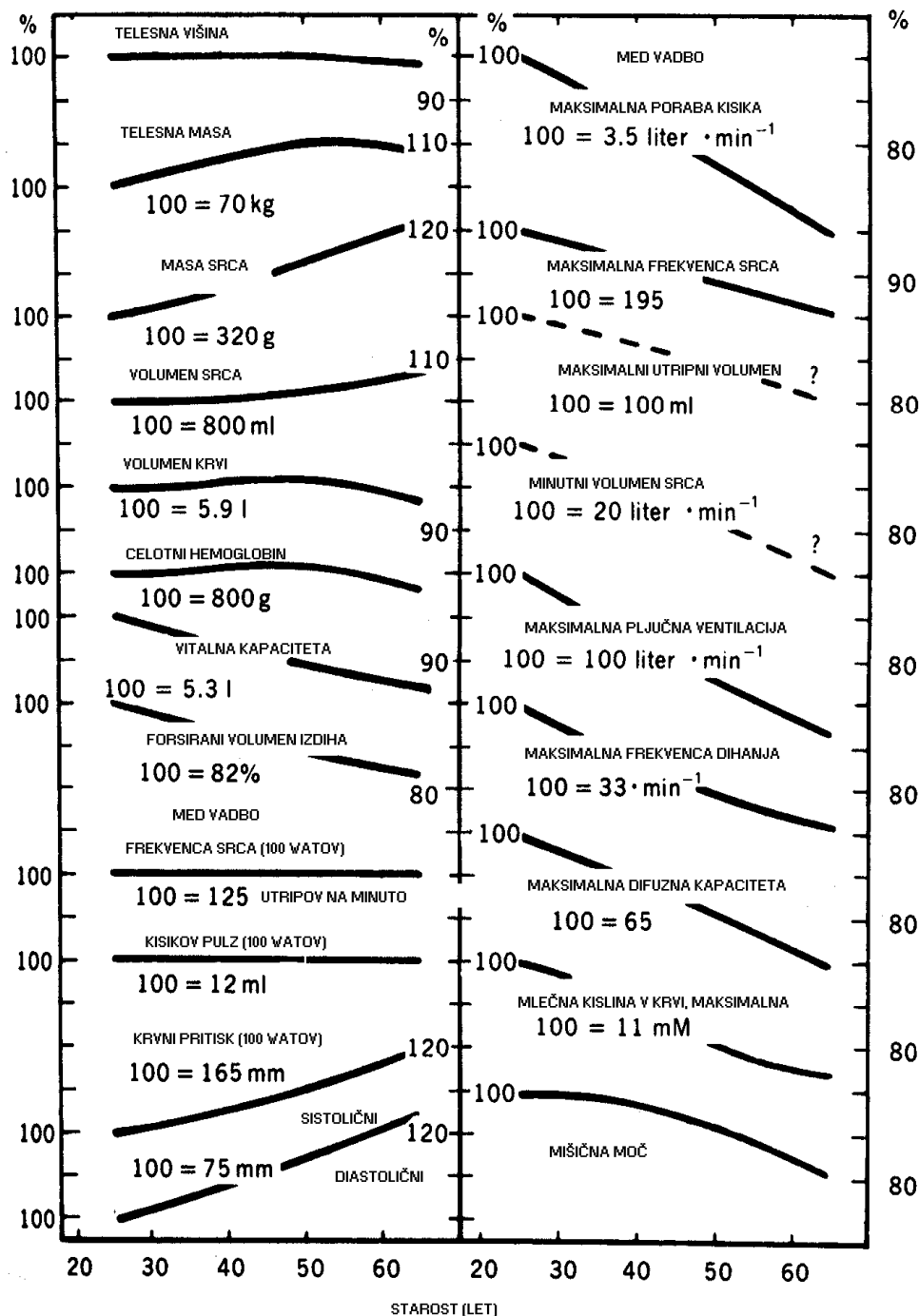
OSNOVNI POJMI POVEZANI S STAROSTJO

“ *LO IMO:*

“ *Kronološka starost* : podatek o starosti loveka glede na koledarska leta.

“ *Biološka starost* : je realnejši pokazatelj starosti, eprav te0ko merljiv, ki ga gerontologi (strokovnjaki, ki prou ujejo staranje) ocenjujejo z metaboli nimi, funkcionalnimi in strukturnimi spremembami v organizmu.

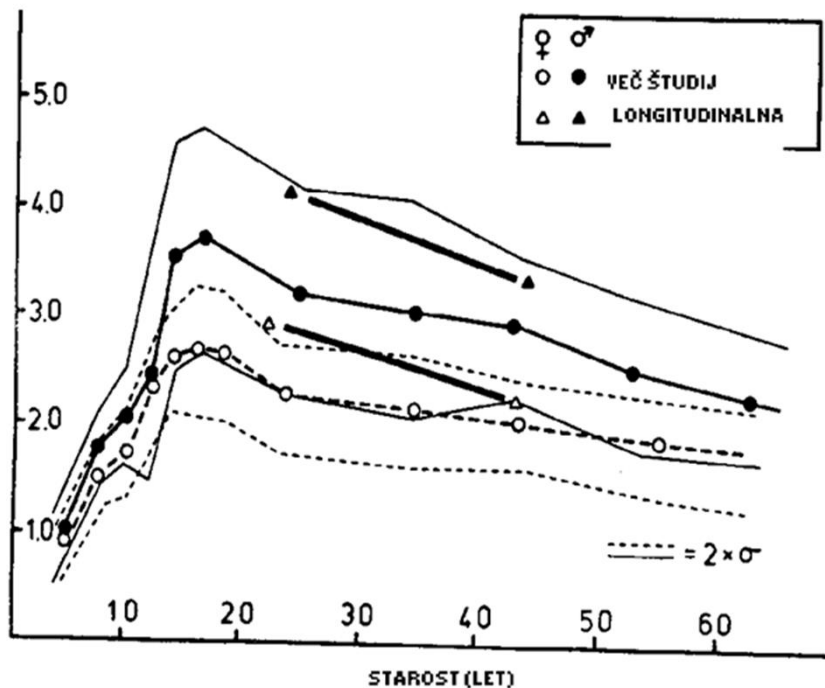
TELESNE ZMOGLJIVOSTI IN VADBA



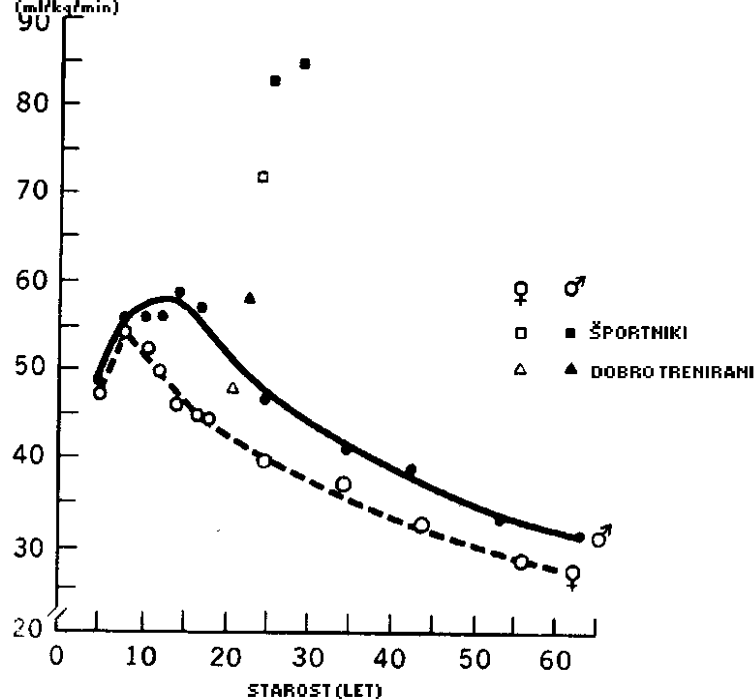
Spremembe v nekaterih stati njih in dinami njih funkcijah s starostjo. Vrednosti 25 letnih oseb predstavljajo 100%; za starej-e osebe so srednje vrednosti predstavljene kot odstotek vrednosti 25 let starih oseb

MAKSIMALNA AEROBNA MO

MAKSIMALNA PORABA KISIKA (L/MIN)



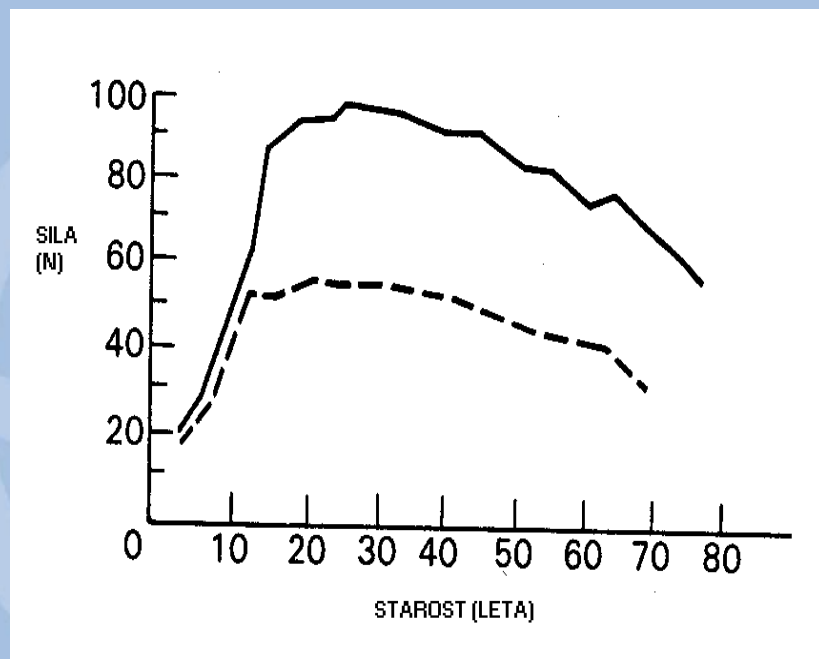
MAKSIMALNA PORABA KISIKA
(ml/kg/min)



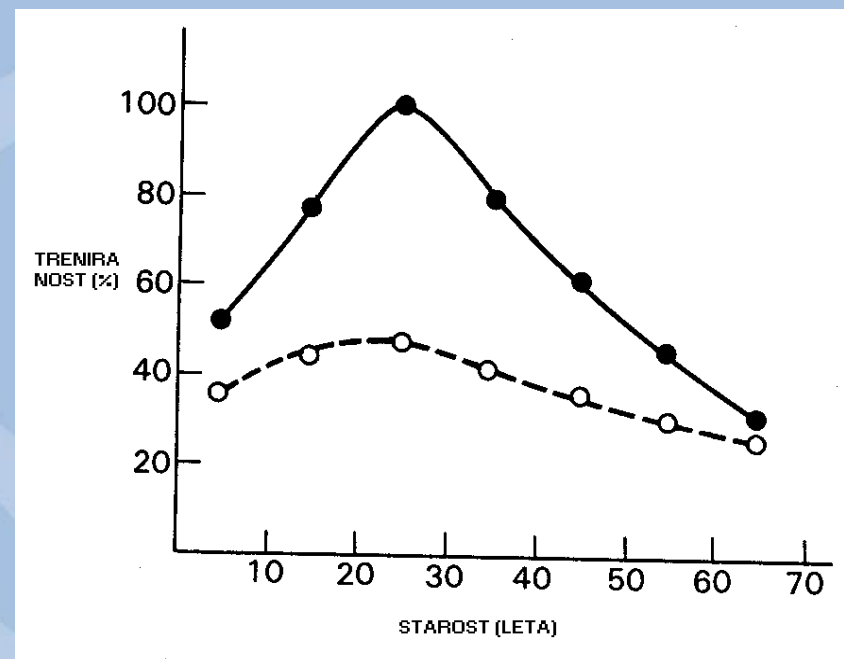
Vrednosti maksimalne porabe kisika med vadbo na bicikelergometru.

Srednje vrednosti maksimalne porabe kisika izraffene v ml/kg/min. Prikazane so vrednosti za enake osebe kot na prej-nji sliki.

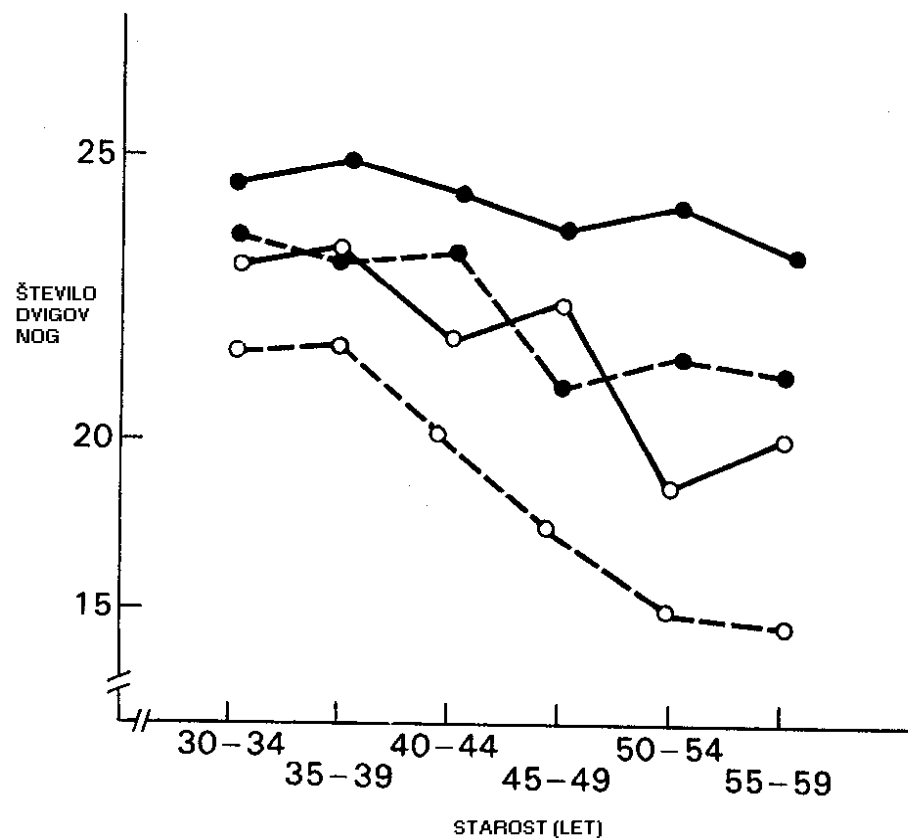
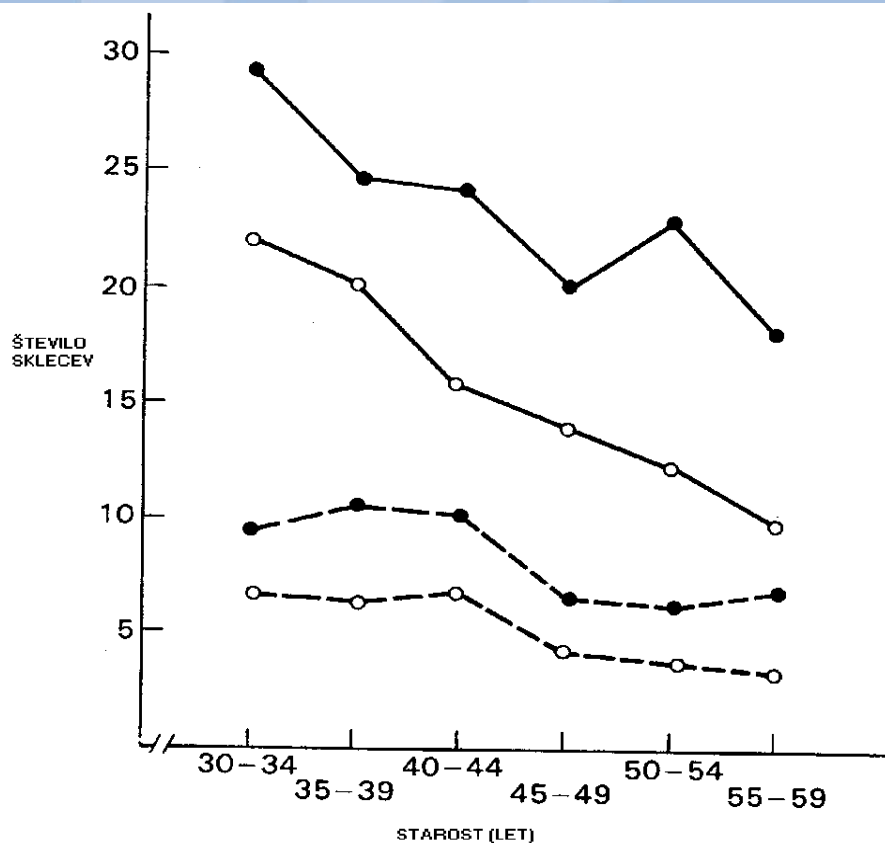
SPREMEMBE V MOČI IN POSAMEZNIH MITIČNIH SKUPINAH KOT POSLEDICA STARANJA



**Maksimalna moč pri stisku roke.
mo-ki (—); fenske (-----)**

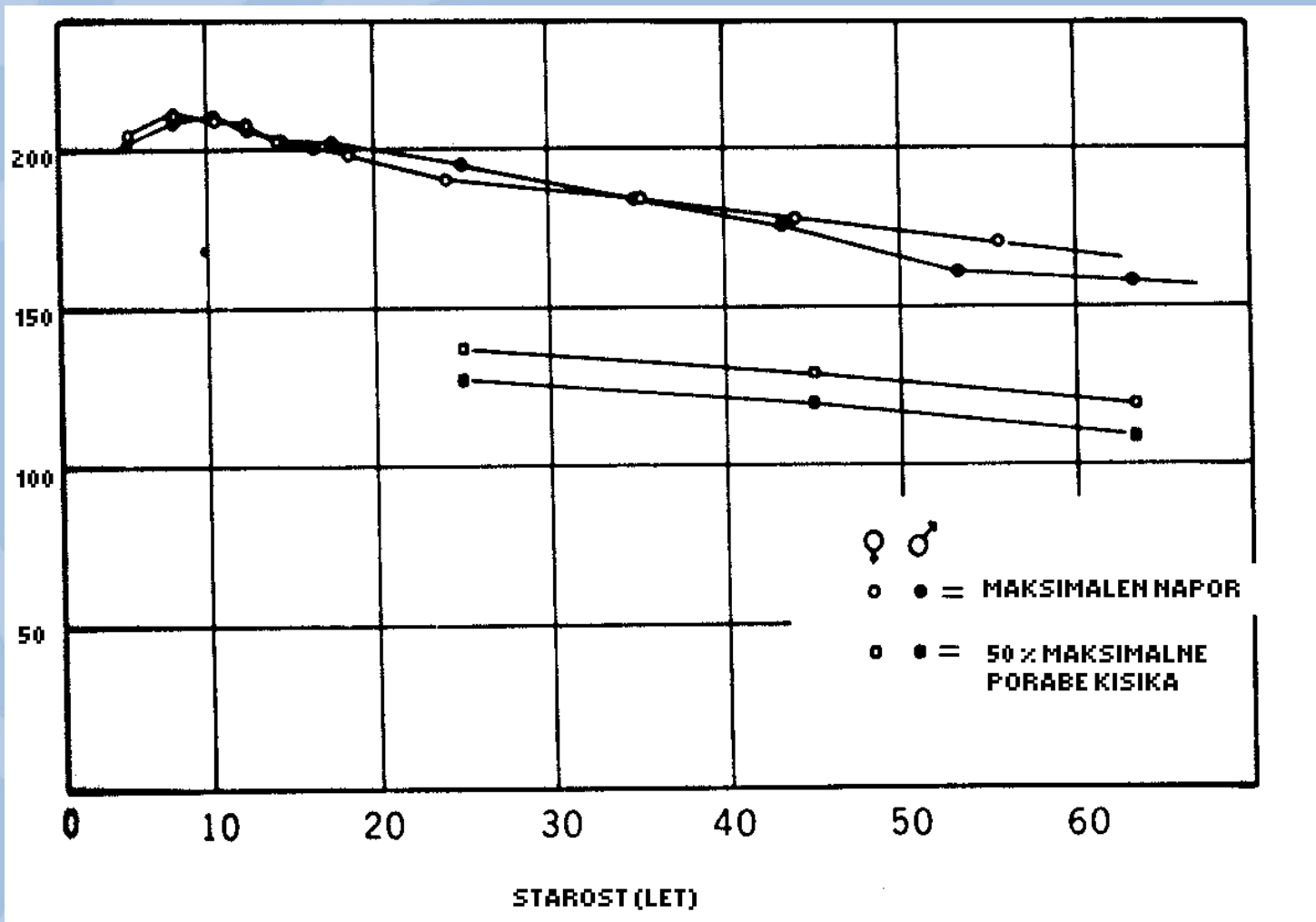


**Treniranost mo i kot odstotek maksimalne
treniranosti pri mo-kih. mo-ki (—●—);
fenske (---○---)**



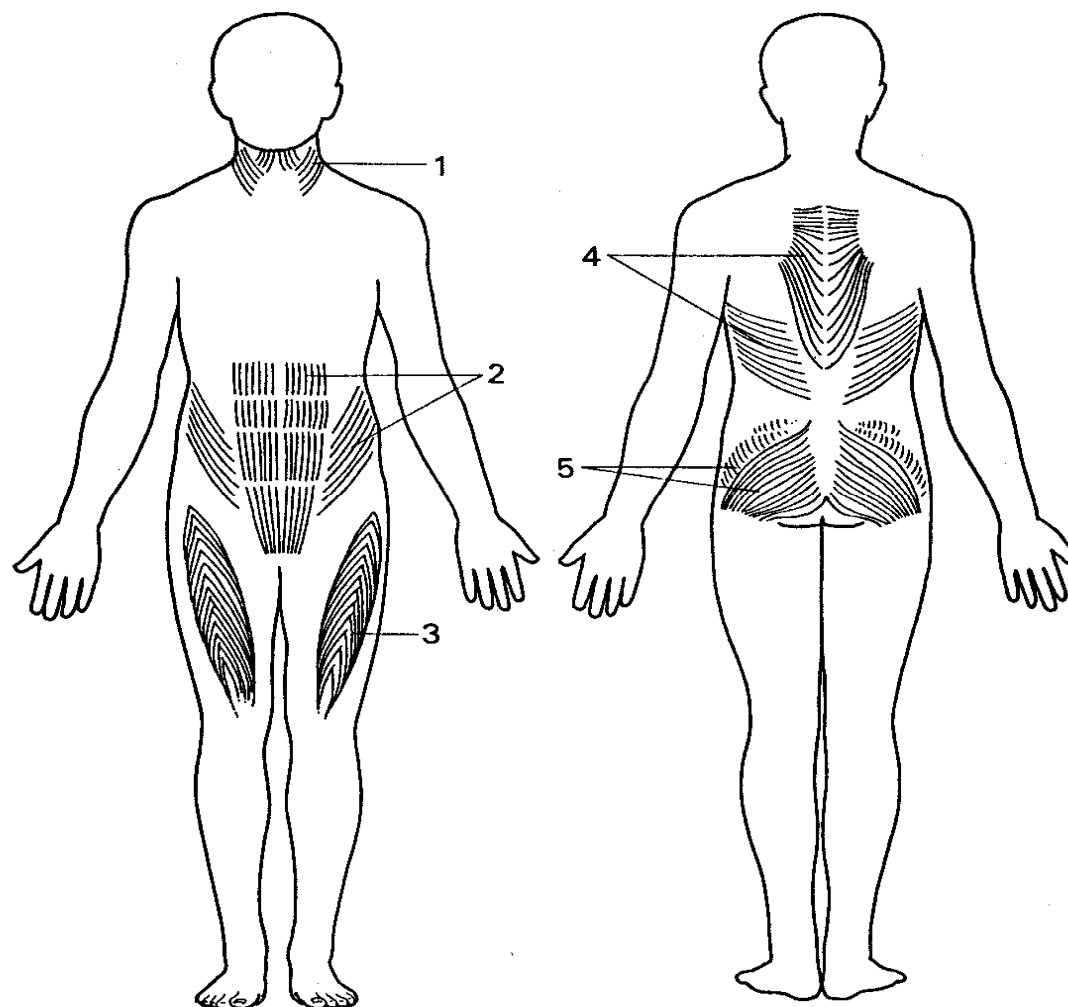
Število sklecev aktivnih (●) in neaktivnih (°) oseb v -portu (n = 864). mo-ki (—); fenske (-----)

Število dvigov nog v 30 sekundah aktivnih (●) in neaktivnih (°) oseb v -portu (n = 864). mo-ki (—); fenske (-----)



Zmanj-anje maksimalne frekvence srca s starostjo, in frekvenca srca med submaksimalno obremenitvijo.

S ŪPORTNO OZIROMA GIBALNO AKTIVNOSTJO LAHKO UPO ASNIMO PROCESE STARANJA!!!!!!!!!!!!!!



Mi-ice, ki so nagnjene k mi-i ni atrofiji in s tem postanejo -ibkej-e: 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

ÉZA ZDRAVJE VADE IH

ÉZBOLJTMANJE TELESNIH IN UMSKIH
SPOSOBNOSTI VADE IH

ÉZBOLJTMANJE PO UTJA

ÉPOPESTRITEV VSAKDANJKA

ÉΣ = IZBOLJTMANJE KVALITETE ŽIVLJENJA

KJE?

ÉNA PROSTEM, NAJBOLJTM IN
NAJVE JA TELOVADNICA JE NARAVA

ÉV DVORANAH, FITNESSIH

ÉV BAZENIH

ÉDOMA, V DOMOVIH ZA OSTARELE

KAKO MO NO, KAKO DOLGO, KOLIKOKRAT, KJE

DOLO ITEV VADBENE INTENZIVNOSTI:

220 - LETA STAROSTI = X

**X x npr, 0,6 oziroma 0,7 = trenajno
obmo je**

V VODI = - 5 do 10 utripov/min

KARVONENOVA FORMULA:


220 - LETA STAROSTI = MFS

**(MFS Ë FSmir) x yelena intenzivnost +
FSmir**


V VODI = - 5 do 10 utripov/min

INTENZIVNOST V PRIMERU KRONI NIH ALI AKUTNIH BOLEZNI SE DOLOČA PO POSVETOVANJU Z ZDRAVNIKOM!!!

Na ini pove evanja obremenitve:



Povizanje
oziroma
zmanjzevanje
hitrosti izvedbe
gibanja



Pove anje
oziroma
zmanjzanje
povrzine
uporabljenih
rekvizitov

SIGNALI ZA ZMANJŠANJE INTENZIVNOSTI OBREMENITVE MED VADBO:

**vrtočlavica ali rahel glavobol
poudarjeno lovljenje sape
slabost ali bruhanje
neodlo nost**

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

OBLIKE ũPORTNE AKTIVNOSTI STAREJŠIH

Organizirana vadba

Neorganizirana
vadba

Skupinska vadba

Individualni programi
vadbe

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

ORGANIZIRANA VADBA













UGODNI VPLIVI VADBE (I.)

- ” kontroliranje telesne mase in zgradbe
- ” ja a 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 mizino moč
- ” Ohranja sposobnost ohranjanja ravnoteže

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)

HVALA ZA POZORNOST

