

Recept za zdravo življenje

Dobro jutro zdravje, lahko noč neumnost

Spoštovani državljani!

Odbor športa za vse pri OKS-ZŠZ Vam je pripravil zgibanko s katero bi Vas želeli pripraviti do povečane telesne aktivnosti, ki bo najbolj koristila Vam.

Ko zjutraj vstanem in si oči pomanem, želim si zdravja. Morebiti to deluje kot oguljena fraza, vendar pa za zdravje velja naslednje pravilo: bolj ko smo bolni, bolj cenimo zdravje.

Jutro. Obveznosti. Vrtec. Šola. Služba. Vrtec. Šola. Stres. Utrujenost. Bolezen.

Primerjava človekovega telesa z avtomobilom je kar primerna. Avto, ki deluje na nizkih enakomernih obratih (dizel) bo imel bistveno daljšo življenjsko dobo, kot avtomobil formule 1, ki potrebuje neprestan servis.

Celodnevni umirjeni ritem se prične zjutraj. Vstati je potrebno dovolj zgodaj, da lahko najprej opravimo kratko jutranjo telovadbo, ki ni namenjena razvoju posameznih gibalnih

sposobnosti, temveč boljšemu prebujanju telesa. Stari modreci v Indiji in na Kitajskem so v ta namen razvili dve dejavnosti: jogo in tai chi. Tudi danes če se peljemo po teh deželah vidimo mnoge ljudi, ki bodo izvajali tovrstna gibanja.

Na slovenskih tleh je bila doktrina Sokolov tista, ki je vzpodbujala te gibalne dejavnosti nekoliko prilagojene slovenskemu narodu. Žal pa se moderni časi mnogokrat požvižgajo na stare dobre stvari in nekritično zavračajo staro, včasih pa tudi ne nadomestijo starega z novim, boljšim.

Jutranja telovadba naj ne bi bila dolgotrajna, dobro pa je zbuditi vse človeške sisteme. Zato predlagamo naslednji sklop vaj, Vam vzamejo vsega skupaj 10 minut.

Dihalne vaje (globok vdih in izdih)



Vaje za zbujanje žičnega in ravnotežnega sistema – vrtenje okoli dolžinske osi (3-5x, hitrost vrtenja naj bo počasna)



Pozdrav soncu je dobra vaja saj dobro vpliva skoraj na vse človekove sisteme (živčni, dihalni, srčno-žilni, gibalni)



izdih

vdih

izdih



vdih

zadrži dih

izdih



vdih

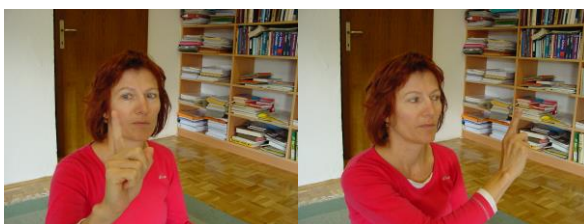
izdih

vdih



izdih vdih izdih

Vaja za oči



Vaji za raztezanje ramenskega obroča in hrbtenice



Jutranji telovadbi naj sledi jutranja higiena, ki naj obsega vsaj umivanje zob, obraza in pazduhe, če že nimate časa za prhanje.

Po higieni delu si najprej privoščite 2-3 decilitre mlačne vode, nato pa zajtrk, ki naj bo primerno obilen, da bomo zdržali napore dopoldneva do naslednjega obroka – malice.

Malica naj bo prav tako glede na delovne napore primerno obilna, pred malico pa privoščimo našemu telesu še 2-3 decilitre mlačne vode.

Kosilo je naš najobilnejši obrok, zato si ga privoščimo primerno količino, tako kot pri malici pa najprej privoščimo telesu 2-3 decilitre vode. Pri kosilu ne pozabimo na svežo zelenjavo, ki ima dovolj vlaknin, za izboljšano prebavo. Alkoholne pijače niso najbolj priporočljive, vendar ob kosilu kozarček rujnega ne bo škodoval.

Popoldanska malica naj se tudi začne s 2-3 decilitri mlačne vode, temu pa naj sledi sadje

iz domačih logov – jabolka, hruške, kakiji, slive, grozdje.

Po malici si privoščite sprehod (v krogu družine ali pa s prijatelji), ter telovadbo za razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti (poglejte še ostale zgibanke recepta za zdravo življenje).

Večerjajte pred pričetkom TV Dnevnika in tudi pred večerjo privoščite telesu 2-3 decilitre mlačne vode, nato pa nekoliko bolj lahko (nemastno) večerjo.

Po večerji se še malo zabavajte (najbolj primerne so družabne igre), preberite kakšno knjigo ali pa si oglejte kakšno dobro oddajo na televiziji.

Pred spanjem se oprhajte, umijte zobe, nočna oblačila naj bodo lahka iz vpojnih materialov. Spite na ne preveč mehki postelji v sobi kjer bo ponoči okoli 18 stopinj, med spanjem pa bodite pokriti z lahko, toplo rjuho in odejo. K spanju se odpravite pravočasno, tako da boste imeli vsaj 8 ur spanja do jutra.

Kljub stresom modernega življenja je modrost dolgega življenja po Leonu Štuklju umerjenost v vsem ter v zelo stalnem ritmu in tempu življenja.