



gibanje

avtor • Josip Turk

ZA  SRCE

pot do zdravja



FOTO: FOTO SPRING



Gibanje,

več se gibaj, bodi bolj telesno dejaven, čimveč rekreacije in športa so nasveti, danes slišani na vsakem koraku. Ni človeka, ki ne bi vedel, da pomeni gibanje ohranjanje in izboljšanje zdravja. Kako težko je slediti temu, o čemer vemo, da bi bilo za nas dobro. Tudi če raste zavest in želja po gibanju, se je včasih kljub dobri volji težko pripraviti, da bi začeli. Zvrsti telesnih dejavnosti in oblik športov, ki predstavljajo gibanje, je nešteto. O tem, kaj bo za posameznika glede na starost in spol bolj primerno, kdaj, kje, kako in koliko, smo želeli nakazati v pričujoči brošuri.



Prof. dr. Josip Turk, dr. med.



POMEN ŠPORTA PRI DUŠEVNEM IN FIZIČNEM DELU

Udejstvovanje le na enem področju ne pomeni le monotonosti in zmanjšanje sposobnosti za poklicno delo v fizičnem in psihičnem pogledu, ampak vodi tudi do pomanjkanja interesa za marsikaj, tudi proč od veselja za življenje. Pred leti me je pri teku pot zanesla na kmečko dvorišče. Kmet, ki je imel opravka s krmljenjem živine v novem hlevu me je prijazno vzpodbudil: "Tako je treba!" odgovoril sem mu: "Da. Nam iz mesta je to res potrebno, vi, ki ste ves čas dejavni pri kmečkih opravilih v naravi, tega ne potrebujete." Pa me je poučil: "Veste, tudi jaz večkrat nataknem copate in tečem preko travnika in gozda. Ob teku je drugače. Sprosti me. Misli lahko poletijo v občudovanje lepote, ki me spremljajo na poti. Utrujenost po teku je drugačna kot po težkem opravilu na kmetiji."

Kolegi zdravniki, rekreativci so mi pritrdili, da je za povratek moči po neprespani nočni službi bolje uro ali dve teči, se povzpeti na Šmarno goro in se kako drugače telesno sprostiti, kot pa popoldne dve ali tri ure spati.

Srčni utrip za oceno varne stopnje navora

% od max. frekvence	vpliv na telo
60-70 %	reguliranje telesne teže
70-80 %	aerobno območje in zdravo srce
80-100 %	športni trening

Maximalna srčna frekvenca = 220 minus leta starosti. Za starost 55 let bi znašala 220 - 55, kar je 165 min.

Kako bomo vadili, je odvisno od naših želja in pričakovanj.

Med izvajanjem telesne aktivnosti moramo prisluhniti tudi telesu. Občutek utesnenosti, premajhnega prsnega koša, motečega dušenja, pekočega občutka v grlu ter močnega razbijanja srca nam pove, da pretiravamo. Pojav vrtoglavice, omotica, migljanje pred očmi ali moteno obrobje vidnega polja zahtevajo takojšen počitek. Podobno bomo ravnali v trenutkih, ko postane korak negotov, ko ne moremo dobro koordinirati gibov, ko nas okončine preprosto ne ubogajo več. Nadaljevanje aktivnosti bo vodilo do omedlevice, morebitnih motenj srčnega ritma ter možnih resnih zapletov. Pojav hladnega znoja nas opozarja na preobremenjenost srca, ki ob naporu ne zmore hraniti vseh tkiv, pogosto pa ga spremljata še bledica ter padec krvnega tlaka. V kolikor sami ne bomo prenehali z aktivnostjo ter se ustrezno spočili, bi lahko prišlo do zloma srčno-žilnega sistema.

Koliko telesne dejavnosti je dovolj?

Sodobne študije svetujejo HEPA (Health Enhancing Physical Activity) priporočilo, ki ga lahko izvajajo vsi, mladi in stari, zdravi in tudi tisti, ki imajo že določene zdravstvene težave ali manjšo telesno zmogljivost. HEPA priporočilo se glasi: **pol ure zmernega gibanja dnevno, vsaj 5 dni v tednu.** Hitra hoja je ustrezna oblika gibanja za večino neaktivnih posameznikov. Poleg hoje so to še ples, plavanje, kolesarjenje, aerobika, intenzivnejše delo na vrtu ali v hiši. Pri zmerni telesni dejavnosti naj se ogrejemo in malo globlje zadihamo. Če vadba predstavlja intenzivnost, da dosežemo 70-85 % maksimalnega srčnega utripa, dosežemo pri zmerni telesni dejavnosti le 50-70 % maksimalnega srčnega utripa.



TELESNA DEJAVNOST, PREHRANA IN URAVNAVANJE TELESNE TEŽE

Prehrana tako tistih, ki se ukvarjajo z zmerno telesno dejavnostjo, kot tudi tistih, ki redno trenirajo, naj bo uravnotežena. To pomeni, da morajo biti hranila v prehrani posameznika zastopana tako, da maščobe ne zavzamejo več kot 30 % dnevnega energijskega vnosa, beljakovine 10-15 % in ogljikovi hidrati +/-55 %. Ogljikovi hidrati so sladkorji in škrob v žitih in žitnih izdelkih (kruh, testenine, kaše, riž, krompir), sadju in zelenjavi, mleku in mlečnih izdelkih ter v številni predelani hrani in pijačah. Beljakovine so gradbeni elementi v telesu, potrebni za rast in obnovo poškodovanih celic. Potrebne so tudi za presnovo in za tvorbo protiteles za obrambo proti infekcijam. Glavni vir beljakovin so meso, mleko in mlečni izdelki, ribe, jajca in oreški. Maščobe so koncentriran vir energije, sodelujejo pri izgradnji telesnega tkiva in vsebujejo v maščobah topne vitamine A, D, E in K. Nasičene maščobe, ki so škodljive, najdemo v rdečem mesu, mesnih izdelkih, jajčnem rumenjaku, polnomastnem mleku in mlečnih izdelkih, maslu, svinjski masti, govejem in ovčjem loju. Nenasičene maščobe so bolj zdrave maščobe in jih najdemo v rastlinskih oljih. Najbolj zdrave so enkrat nenasičene maščobe v olivnem, repičnem in avokadovem olju.

Koliko energije potrebujemo?

Večino energije (60-70 %) porabimo za osnovne življenjske procese za delo naših organov v mirovanju. Te procese in tako porabljeno energijo imenujemo bazalni metabolizem. Za naše aktivnosti in delo preko dneva porabimo le 20-30 % energije, za presnovo hrane pa 10 %.

Ljudje, ki so zelo malo telesno dejavni, potrebujejo dnevno okrog 1500-2500 kcal dnevno. Bolj telesno dejavni odrasli rabijo 2500-3000 kcal dnevno, da vzdržujejo normalno telesno težo. Moški običajno rabijo več kalorij kot ženske.

Zelo aktivni ljudje in športniki rabijo veliko več energije; bolj ko je nekdo aktiven, več energije rabi. Atleti rabijo 5000 kcal ali več dnevno, kolesarji na "Tour de France" porabijo celo 10 000 kcal dnevno.

**Primeri različnih aktivnosti
in porabljena energija:**

nogomet	450 kcal/h
smučanje 8 km/h	600 kcal/h
tek 14,5 km/h	900 kcal/h
11 km/h	669 kcal/h
kolesarjenje 8 km/h	250 kcal/h

Znanstvene raziskave so pokazale, da je veliko pomembneje dobiti to energijo iz ogljikovih hidratov kot iz maščob ali beljakovin.

Prehrana pred in po vadbi

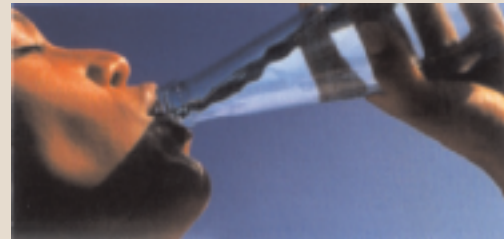
Pred vadbo oziroma pred športnimi nastopi (npr. 3 dni prej) je pomembno napolniti zaloge glikogena z uživanjem ogljikohidratnih živil, npr. testenin, kruha... Neposredno pred vadbo ali nastopom se je potrebno izogibati težkih obrokov. Uživanje koncentriranih glukočnih pijač (sladkanih pijač) neposredno (pol ure) pred vadbo nekateri priporočajo, nekateri ne, vsekakor pa med dolgotrajnimi treningi in nastopi (dolgoprogaški atleti, kolesarji, igralci skupinskih iger) večkratno uživanje sladkih pijač ali slaščic izboljša vzdržljivost.

Po vadbi morajo športniki nadomestiti porabljeni glikogen s čimprejšnjim povečanim uživanjem škrobnih živil (testenine, kruh, kaša, riž, krompir...) in sladkih pijač. Obnova glikogena v mišicah je v prvih dveh urah po vadbi hitrejša (7 % na uro), nato počasnejša (5 % na uro). Popolna obnova traja okrog 20 ur.



Voda je izrednega pomena za zdravje. Vse celice telesa vsebujejo vodo, ki predstavlja 60 % telesne teže. Voda je v telesu potrebna za ohlajevalni sistem, prenaša hranila po telesu in vzdržuje krvni volumen. Blaga dehidracija povzroča pregretje telesa in zmanjšuje telesno zmogljivost, huda dehidracija pa lahko povzroči toplotni udar ali celo smrt.

Ni dovolj, da se zanašamo le na žejo, ki nas dostikrat pusti na cedilu. Ljudje, ki se ukvarjajo s telesno dejavnostjo, še posebej športniki, morajo piti, predno občutijo žejo. Kadarkoli se poveča poraba kalorij, moramo povečati vnos vode in piti, če je le mogoče pred, med in po vadbi. Tekači lahko izgubijo tudi do 1 liter vode v 1 uri pri 10 stopinj Celzija. To tekočino naj nadoknadijo s pitjem 100-200 ml tekočine vsakih 10-15 minut. Nadomeščanju tekočine moramo posvetiti posebno pozornost vsakič, ko traja vadba več kot 1 uro. Alkohol ne pijmo pred, med in po vadbi.



Kdaj govorimo o prekomerni telesni teži in debelosti?

Najenostavnejše ugotavljanje stanja prehranjenosti je indeks telesne mase (ITM). Izražamo ga z razmerjem telesne teže v kilogramih (kg) in kvadratom telesne višine v metrih (m).

$$\text{ITM} = \frac{\text{TELESNA TEŽA kg}}{\text{TELESNA VIŠINA m} \times \text{TELESNA VIŠINA m}}$$

**Tabela ocene stanja
prehranjenosti z ITM
(definirane meje)**

Stanje prehranjenosti	ITM (kg/m ²)
podhranjeni	do 18,5
normalno prehranjeni	18,5-24,9
prekomerno prehranjeni	25,0-29,9
debelost I. stopnje	30,0-34,9
debelost II. stopnje	35,0-39,9
debelost III. stopnje	40 in več

Pri ljudeh, ki so zelo debeli, je nerealno pričakovati, da bodo shujšali na svojo idealno telesno težo. Študije so pokazale, da je realno pričakovati, da shujšajo za 10-15 % svoje dejanske telesne teže v obdobju 6 mesecev z zmanjšanjem kaloričnega vnosa za 500-1000 kcal dnevno, kar predstavlja hitrost hujšanja za pol do 1 kg tedensko. Po šestih mesecih uspešnega hujšanja se priporoča šest mesecev vzdrževalnega obdobja, v katerem predvsem z zdravo prehrano in redno telesno dejavnostjo vzdržujemo pridobljeno telesno težo.

DUŠEVNE KORISTI TELESNE DEJAVNOSTI

V skladu z odvisnostjo človekovega telesnega in duševnega zdravja so tudi vse bolj prepričljive spodbude strokovnjakov, ki poudarjajo vsestranski pomen gibanja na mnoga področja človekove duševnosti.

Duševna in telesna sprostitvev

Ob telesni dejavnosti se človek nauči prave sprostitve. Telesna sprostitvev je namreč pogoj za duševno sproščenost. Zakrčenost mišičja, ki je ponavadi povezana tudi z občutjem neugodne notranje napetosti, otežkoča sproščeno razmišljanje in spontano doživljanje.

Ugoden učinek gibanja pri razvijanju občutja telesne in duševne sproščenosti se kaže tudi v ugodnem vplivu telesne dejavnosti pri odpravljanju nespečnosti in drugih motenj spanja.



POGOSTEJŠE TELESNE DEJAVNOSTI

Hoja

Večina nas hodi na krajše ali daljše sprehode na bližnje griče in v sredogorje, mnogi tudi v visokogorje. Če je količina in intenzivnost primerna, lahko s hojo vplivamo na oblikovanje skladno razvite postave, na mišice in sklepe, na srčno-žilni in dihalni sistem. **Hoja je odlična in vsem dostopna preventiva** proti pomanjkanju gibanja, sklerozi, osteoporozi, depresiji, živčnosti in stresu.

Planinarjenje

Planinarjenje je Slovencem še posebej ljubo. Vzpon na vrh nudi človeku zadovoljstvo, da je zmogel napor in dosegel cilj. Za to je nagrajen z užitkom razgleda gorskih vrhov in dolin.

Tek

Že od prabiti je bil tek človeku »orodje in orožje« življenjska nuja in sredstvo preživetja. Danes človek ne potrebuje močnih mišic, bolj kot te potrebuje zdravo in močno srce ter prožno ožilje.

Tek v naravi je trening za dušo.

Človek je del narave in z njo neločljivo povezan. Vadba v lepem naravnem okolju (gozd, park, travniki in polja) ne "napolni" človeka le fizično. Sproščen tek v naravi ne pomeni le krepitev srca, ožilja, dihalnega sistema in mišic. Ob teku v naravi ta komunikacija dobi še mnogo širše razsežnosti; pomeni tudi čustveni in estetski užitek ob zvočnih in slikovnih umetninah narave.

Tek pride prav tudi v vsakdanjih opravilih in je aktivnost celega življenja za vsa življenjska obdobja. Pri teku ni izgovorov tečemo lahko kjerkoli in kadarkoli, tako moški kot ženske in otroci.

Tekaška vadba ne zahteva veliko časa in jo je mogoče prilagoditi vsakršnemu delovnemu ritmu. Dober trening je mogoče opraviti že v 30 minutah. Če temu prištejemo še pripravo in blagodejno prho po končanem teku, vse skupaj ne traja več kot 1 uro.

Kako začeti s tekom?

Kako bomo začeli s tekaško vadbo, je odvisno od stanja naših psihofizičnih sposobnosti. Za začetnika (zlasti za ljudi nad 40 letom, še posebej, če so bili daljše obdobje telesno neaktivni) je najbolje začeti s **hitro hojo**. Popolnoma normalno je, da se na začetku zaradi zmanjšane učinkovitosti mišic počutimo okorne, da srce in pljuča še niso pripravljena na nove obremenitve. Med hitro hojo naj bo dihanje globoko skozi usta in nos, vendar naj frekvenca dihanja ostane umirjena in enakomerna. S takim dihanjem povečujemo elastičnost prsnega koša in dihalno kapaciteto. Globokem vdihu naj sledi poln izdih.

Če lahko med hitro hojo kramljate s prijateljem, pomeni, da obremenitev ni prenaporna. Ko pogovor zamre in se frekvenca dihanja močno poviša, je znak prehitrega tempa, ki ga začetnik ne bo zmožel ohranjati dolgo.

Pogostnost vadbe s hitro hojo naj bo vsaj 2x (najbolje 3x) tedensko, trajanje posamezne enote pa ne daljše od 20 do 30 minut. Začetnik lahko v 2. mesecu izvajanja programa s hitro hojo popestri z vključevanjem počasnega teka. V lažjih okoliščinah npr. po rahlem naklonu navzdol, ob vetru v hrbet, ob dobrem razpoloženju itd. bo hojo nadomestil s počasnim tekom. Trajanje teka je v začetku krajše (1 minuto) in se kasneje podaljšuje do 5 minut in več, medtem ko se »odmori« s hojo krajšajo.

Ob redni vadbi se bo v tem času izboljšala mišična prožnost in moč, povečala dihalna kapaciteta, povečala učinkovitost krvnih obtočil, skratka izboljšala se bo celotna funkcija telesa do te mere, da bomo z lahkoto tekli neprekinjeno 30 minut, pa tudi celo uro.



Sproščujoča vadba na trimski stezi v naravnem okolju

Kot je znano, sta bili temeljni gibalni dejavnosti na trimski stezi hoja in tek, dodano pa je bilo še izvajanje posameznih gimnastičnih vaj oz. gibalnih nalog na posameznih vadbenih postajah. Tudi danes je tako, saj so trimske steze zadržale navedene temeljne značilnosti skupaj s posameznimi vadbenimi postajami, ki so v primernih razdaljah razvrščene vzdolž trimske steze. Trimske steze se vijejo na razgibanem terenu, z vzponi, ravninskimi deli in spusti.

Hoja in tek na smučeh

Aktivnost na smučeh po valoviti pokrajini, ko teren vodi smučarja zdaj navkreber, zdaj navzdol, omogoča organizmu blagodejno menjavo med obremenitvijo in razbremenitvijo. Tudi le na ravninskem delu pokrajine tovrstna aktivnost nudi organizmu kvalitetno aerobno vadbo, saj obremenjuje skoraj vse mišične skupine. Smučar tekač, ki obvlada tehniko gibanja, lahko drsi v smučini z dolgimi koraki in si pri tem skladno pomaga tudi s palicami v rokah. Če je gibanje sproščeno, imamo občutek lepega gibanja, lahko bi govorili o ritmiki na smučeh.

Za začetnike in hojo na tekaških smučeh je nedvomno primernejši t. i. "klasični" način gibanja. Pri tej tehniki hoje in teka na smučeh so smuči običajno v vzporednem položaju. Če želimo zagotoviti primeren odziv smučke od snega, mora biti ta primerno namazana z mažami za odziv oz. sprijemanjem s snegom ali pa uporabimo smuči, ki niso namenjene mazanju za odziv. Te smuči imajo v srednjem delu drsno oblogo dodatno obdelano (narebrano), kar omogoča smučki sprijem s snegom v fazi odziva.

Pri klasičnem načinu teka običajno uporabljamo smuči, ki so 20-25 cm daljše od naše telesne višine. Pri izbiri tekaških palic pa njihovo dolžino določimo tako, da od telesne višine odštejemo cca. 25-30 cm. Ko zahtevnejši tekači osvojijo osnove klasične tehnike smučarskega teka, se poskusijo tudi v t. i. "drsalni tehniki".

Alpsko smučanje

Alpsko smučanje je v Sloveniji že dalj časa sestavina kvalitete življenja mnogih ljudi različnih starostnih kategorij.

Tudi največji dvomljivci so namreč spoznali, da se je rekreativno alpsko smučanje razvilo kot posledica vrhunskih rezultatov slovenskih tekmovalcev. Tudi med rekreativnimi smučarji so se dokončno uveljavile smuči s poudarjenim stranskim lokom. Slednje bo v prihodnosti prav gotovo omogočilo pomik starostne meje udeležencev v alpskem smučanju znatno navzgor. In to najmanj iz dveh razlogov:

- nepotrebno je postalo poudarjeno gibanje gor - dol, ki je za mnoge, zlasti starejše smučarje, predstavljalo prevelik napor.
- učni postopki so se občutno skrajšali, saj na poti do paralelnega vijuganja porabimo znatno manj časa in dodatnih vaj.

Množično spremljanje napredka se je nazadnje potrdilo ob tej t. i. "carving" revoluciji.

Odločitev za ustrezno opremo je danes še bolj pomembna in zahtevnejša naloga, kot je bila včasih. Pri tem niso ovira le gmotne zmožnosti, temveč gre za izjemno široko ponudbo kvalitetnih smuči, izmed katerih je za posameznika težko izbrati najboljše. Predvsem priporočamo posvet s strokovnjakom!

Kolesarjenje

Kolesarjenje je idealen rekreativni šport, ker v kratkem času prepotujemo veliko razdaljo. Kolo naj bo po meri kolesarja in denarnice. Obvezne so kolesarske hlače, da zadnja plat ne bo preveč trpela. Kolesarimo lahko kot dnevni rekreativni trening (vadba) ali v obliki kolesarskega potovanja. Za kolesarski šport sta na razpolago dve vrsti koles: t. i. specialka ali dirkalno kolo, lahke konstrukcije brez dodatne opreme. Ta kolesa imajo običajno spredaj dva, zadaj pa 7-8 zobnikov. Druga vrsta koles sodi k t. i. gorskim in treking kolesom. So robustnejša, težja. Imajo širše, močnejše profilirane pnevmatike. Za dirkalno kolo potrebujemo asfaltirano cestišče, z gorskim lahko vozimo tudi izven poti. Spredaj imajo tri, zadaj 6-8 zobnikov. Z njimi zmoremo premagovati tudi večje strmine kot s »specialko«.

Začetek vadbe naj bo ravninski. To velja za dnevno vadbo in za začetek sezone. Kar nekaj sto kilometrov naj bo takšnega kolesarjenja. Vadba ni tekmovanje. Nikar se ne postavljajmo pred drugimi.

Gibanje v zaprtih prostorih - telovadba

Zelo priporočamo **jutranjo gimnastiko**. Z njo prebudimo telo, pretegnemo oz. raztegnemo mišice in sklepe, opravimo pa lahko tudi nekaj krepilnih vaj. Pri tem so najvažnejše mišice, ki skrbijo za pravilno telesno držo. To pa so trebušne mišice in mišice na hrbtu. Enostavne vaje, ki jih lahko izvajamo doma, so tudi sklece, s katerimi krepimo iztegovalke rok, ramenski obroč in prsne mišice. Za krepitev nog so dobrodošli počepi, ki jih skušajmo delati na celih stopalih.

Zelo priporočljivo se je tudi obešati na roke. Zato je potreben kak drog, ki ga pritrdimo med vratne podboje ali pa si na vrtu izberemo primerno vejo.

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE AKTIVNOSTI

Plavanje od nekdaj velja za celosten šport, ki lahko harmonično razvija in oblikuje telo. Plavanje je tudi športna aktivnost z najmanjšim številom negativnosti učinkov. Zaradi vodoravnega, ležečega položaja telesa v vodi in zaradi zakonitosti, ki delujejo na telo (navidezne breztežnosti človeškega telesa v vodi), celotni skelet ni pod vplivom velikih obremenitev. Zato je plavanje primerno tudi za starejše in težje ljudi, paraplegike, spastike, ljudi s prirojenim izpahom kolkov. Primerno je tudi za rehabilitacijo po poškodbah in boleznih (srčni infarkt, bolezni kolkov in kolen, različne okvare hrbtenice).

Pri plavanju zaradi relativno počasnih gibov v primerjavi z gibanjem na suhem praktično ne prihaja do poškodb. Hkrati omogoča veliko število gibov, ki jih sicer ne moremo izvajati med gibanjem na suhem. Plavanje z nizko in zmerno intenzivnostjo zmanjšuje depresivnost in izboljšuje razpoloženje.



VADBA V VODNEM MESTU ATLANTIS



Plavanje kot osnova za vse dejavnosti v vodi

Danes poznamo štiri osnovne **plavalne tehnike** (prсно, hrbtno, kravl in delfin), poznamo pa tudi oblike prirejenega plavanja (za potrebe reševanja iz vode, plavanje pod vodo, igranje raznih športnih iger v vodi ipd.).

Za **prсно** je značilno, da ima plavalec pri plavanju relativno dobro plovnost in se lažje obdrži na vodi. Je pa to za rekreativnega plavalca lahko tudi najbolj naporna tehnika v smislu porabe energije, zlasti pri plavalcih, ki te tehnike ne obvladajo najbolje, zato je zelo priporočljivo plavanje prsnega z izdihovanjem v vodo in daljšim drsenjem s potopljeno glavo v iztegnjenem položaju.

Hrbtno je zelo priporočljivo za osebe, ki so slabše prilagojene na vodo in se bojijo potapljati glavo. Pri tej tehniki je obraz ves čas nad vodo in dihanje je neovirano. Tudi to tehniko naj bi plavalec kar najbolje obvladal za uživanje med plavanjem. Slaba lastnost te tehnike je relativno slaba preglednost v smeri plavanja, ki povečuje nevarnost poškodb zlasti v bolj obljudenih kopališčih. Hrbtno plavanje v slogu kravla je zlasti priporočljivo v primeru težav s hrbtenico, kolkov in kolen.

Kravl je najhitrejša plavalna tehnika in tudi racionalna za osebe, ki jo dobro obvladajo. Tudi za to tehniko je pomembno, da je plavalec v vodi iztegnjen in da izdihuje v vodo, kar pomeni, da ne plava z dvignjeno glavo. Z njo lahko plavamo tudi daljše razdalje.

Za **delfinovo tehniko** je značilno, da je zelo naporna, saj v gibanju ves čas deluje celotno telo. Zato je ta sicer lepa tehnika plavanja primerna samo za izurjene plavalce.

In na koncu še o plavanju »po pasje«, ko z nogami nekako brcamo, z rokami pa grebemo in se tako obdržimo na površju ter počasi premikamo naprej. Ta slog pogosto vidimo pri začetnikih, otrocih in odraslih.

Plavanje in različni programi vadbe v vodi za vse starostne kategorije

Prvo srečanje človeka z vodo je lahko že v materinem trebuhu, saj se številne nosečnice udeležujejo vadbe v vodi za nosečnice, hkrati pa vadba omogoča krepitev mišic, ki sodelujejo pri porodu. Vadba je zelo sproščujoča. Vadba poteka od 4. do 8. meseca nosečnosti. Za zdravo nosečnico kontraindikacij za vadbo skoraj ni, če se le odvija v čisti in primerno topli vodi (28 do 30 stopinj C). Vseeno pa je priporočljivo, da se nosečnice o obiskovanju vadbe predhodno posvetujejo s svojim ginekologom.

Že štiri mesece po rojstvu lahko svojega novorojenčka vključimo v vadbo za dojenčke in kasneje malčke. Pomen zgodnje vadbe v vodi je v tem, da se dojenčku, ki še nima dovolj razvitega lokomotornega aparata (še ne sedi, se ne plazi, ne hodi...), omogoča nemoteno gibanje v vodi. Vadba v vodi zelo pozitivno vpliva na telesni, psihični in socialni razvoj dojenčka. Z vadbo se spodbuja sonožni odziv, ki ga imajo dojenčki ves čas preden shodijo. Dojenčki ne poznajo strahu pred vodo, saj strah ni prirojen. Vadba v vodi poteka ves čas s starši, ki ga skozi igro spodbujajo do gibanja.

Otroci v predšolskem obdobju odkrivajo, kako se izvajajo razni načini gibanja. Otroci, ki razvijajo temeljne vzorce gibanja, se učijo prilagodljivo in okretno odgovoriti na različne dražljaje. V igre se vse bolj vnaša ustvarjalne elemente tako s strani otroka kot učitelja: pojejo se pesmice, ustvarjajo se zgodbe, pravljice, za čim boljše prilagoditev na vodo in vadbo ene tehnike plavanja. V vadbo so vključeni skoki v vodo, drsenje v različnih položajih, učenje plavanja.





V obdobju od 10. do 18. leta je učenje plavanja težje čim starejši so učenci. Otroci preidejo v adolescenco, ki jo označuje hitra, a neenakomerna rast ter rušenje ustaljenih gibalnih vzorcev, zato je gibanje neusklajeno. Učenje plavanja je poleg strahu pred vodo oteženo tudi zaradi estetskih in manjvrednostnih zadržkov otrok.

Osnovna šola naj bi v okviru sprejetih učnih načrtov organizirala v prvem triletju 20-urni tečaj plavanja, kar naj bi bila približna minimalna količina ur, da nekdo splava. Po končanem tečaju naj bi bili vsi učenci prilagojeni na vodo in preplavali naj bi 25 metrov. Ob koncu drugega triletja naj bi večina otrok varno preplavala razdaljo 50 metrov v globoki vodi, kar trenutno v Sloveniji pomeni, da nekdo zna plavati.

Plavanje odraslih

Rekreativno plavanje predstavlja za odrasle dejavnost, pri kateri se človek telesno in duševno sprosti ter okrepi in socialno obogati.

In kje vse lahko plavamo ali drugače uživamo v vodi? Naj kar navedemo: morje, jezera, reke, bajerji in ribniki so naravne priložnosti. Bazeni na prostem so primerni za poleti, če so pokriti in z ogrevano vodo jih lahko uporabljamo preko celega leta.

V zadnjem času se uveljavljajo vodni centri v okviru termalnih zdravilišč po vsej Sloveniji. Niso več rezervirani le za bolnike. V Ljubljani so v BTC zgradili imenitno Vodno mesto Atlantis z neštetimi bazeni, vodopadi, savnami in še z marsičem, kar omogoča obiskovalcem ne le razne oblike gibanja v vodi, temveč vključno s savnami tudi pomembno psihično sprostitve.

VODNO MESTO ATLANTIS

Vodno mesto Atlantis vsebuje tri tematske sklope: **Svet doživetij** z otroškim delom, **Termalni tempelj** in **Dežela savn**, ki so med seboj povezani v dveh nadstropjih ter vsak izmed njih predstavlja svojo arhitekturno in vsebinsko podobo.

14 bazenov • (6 večjih, 6 namenskih in 2 za otroke): Bazen z valovi, Bazen doživetij, Zunanji rekreacijski bazen, Zunanji termalni bazen, Notranji termalni bazen, Zunanji savna bazen, 3 kaskadne kopeli, Mirni bazen, 2 whirlpool-a, 2 otroška bazena.

12 savn, 11 tematskih savn • 12 savn (ena v Svetu doživetij (Parna savna), 11 v Deželi savn (Planšarska, Panoramska, Zemeljska, Rudniška, Sanarium savna, Velika finska savna, Parna savna, Blatna savna, Laconium savna, Finska savna, Eucalyptus savna).

Zunanja INOX bazena • V Vodnem mestu Atlantis je moč zaplavati v posebnih zunanjih INOX bazenih (Rekreacijski bazen in Zunanji savna bazen), ki dajejo vodi, še posebej v sončnih dneh, nekoliko drugačen sijaj.

Negotovinsko plačevanje • Obiskovalec bo na vhodu pridobil zapestnico s čipom, ki mu bo omogočala koriščenje različnih storitev.

Bogata gostinska ponudba v vseh tematskih sklopih • Arhitekturna in vsebinska podoba slehernega sklopa je prilagojena vsakemu izmed njih.

Samopostrežni del v Svetu doživetij, Dežela savn nudi lahkotne jedi (npr. sadni in solatni krožniki), Termalni tempelj pa npr. vitaminske napitke in sladoled, narejen v Vodnem mestu.

Tajske masaže • Za popolno sprostitev nudimo širok izbor tajskih masaž priznanega masažnega salona. Masažni salon s 5-imi masažnimi mesti najdete na galeriji (1. nadstropje) Termalnega templja. Za masaže se lahko odločite ne glede na obisk Vodnega mesta.



Odpiralni čas: vse dni v letu 09:00-23:00
Pridite in ujemite val zabave!



V VODNEM MESTU ATLANTIS

Priložnosti za gibanje je veliko

Tudi pot na delovno mesto oz. v šolo lahko izkoristimo za gibalno dejavnost. Vožnjo z dvigali nadomestimo s hojo po stopnicah, avtobus, osebni avtomobil pa s hojo ali kolesarjenjem. Če so razdalje prevelike, lahko stopimo iz avtobusa postajo ali dve prej in avto lahko parkiramo tako, da se potem s hojo do službe razgibamo.

Priporočeno gradivo

Brošura o gibanju je nastala kot skrajšano, predelano in dopolnjeno pisanje na osnovi knjige »Lepota gibanja«, ki je v sklopu knjižne zbirke Za srce izšla leta 2000. Pisali so jo učitelji Fakultete za šport in nekateri zdravniki. Uredil jo je prof.dr. Josip Turk. Lahko jo naročite pri Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije. Priporočamo jo vsem, ki bi o posameznih telesnih dejavnosti želeli izvedeti nekaj več. V tej knjigi je podrobno opisano prav vse, kar je primerno za rekreacijo in šport.

Gibanje- pot do zdravja

ZA SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

● januar 2006

IZDAJATELJ: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Dunajska 65, Ljubljana

T: 01/436 95 62, F: 01/436 12 66

E: drustvo.zasrce@siol.net

W: <http://zasrce.over.net>

AVTOR: prof. dr. Josip Turk, dr.med

GRAFIČNA PRIPRAVA: Camera d. o. o.

TISK: Miran Januš s.p.

OBLIKOVANJE: ATELIER IM

V SODELOVANU Z: Vodno mesto ATLANTIS,
Šmartinska 152, Ljubljana
T. 01/585 21 00 **F.** 01/585 21 30
W. www.atlantis-vodnomesto.si
E. vodnomesto@btc.si

