

Okvirna navodila za zdravo vadbo: A, B, C program

Redno, smotorno, vsestransko

Pol ure zmernega gibanja dnevno (da se rahlo ogrejemo in globlje zadihamo) je dovolj, da koristimo zdravju. Primer takih aktivnosti: hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, hoja in tek na smučeh, vrtnarjenje, košenje trave, pomivanje oken in avta, hoja do službe in trgovine ...

A VADBA VZDRŽLIVOSTI

Dodatno korist srčno žilnemu zdravju nudi vadba vzdržljivosti. To je vadba, pri kateri se močnejše zadihamo in oznojimo. Izvajamo jo 3 do 5 krat tedensko, vsakič vsaj 20 minut. Pred vadbo se ogrejemo in po vadbi ohladimo. Po možnosti jo izvajamo v organiziranih sredinah – športna društva.

B VADBA MOČI

Vsebuje naj vaje za vse mišične skupine, upogibanje, iztegovanje in odklanjanje trupa ter okončin. Uporabljamo gimnastične vaje, vaje z utežmi in vaje na treneržih. Za vsako mišično skupino opravimo 2 do 3 krat po 12 do 15 ponovitev. Povabilo k vadbi v športno društvo.

C VADBA GIBLJIVOSTI

Vsebuje naj zmersko raztezanje istih mišičnih skupin, kot pri vadbi moči. Za vsako mišično skupino opravimo 3 x 20 do 30 sekund raztezanja v ravnotežnem položaju.

V prazen okvirček označite dneve, ko ste bili bolni. Za dneve aktivnih oddihov obkrožite datum.

Vsaka vadba (A, B, C) naj pride na vrsto vsaj dvakrat tedensko posamično ali združeno. Omogočite organizmu primeren počitek.

Preverjanje sposobnosti, optimalnega obsega ter intenzivnosti vadbe: Pred začetkom vadbe in vsaj še 1 x letno svetujemo pregled zdravstvenega statusa in telesnih sposobnosti ter svetovanje programa vadbe. Priporočamo posvet pred pričetkom vadbe z zdravnikom in z športnim strokovnjakom, ki vam po možnosti vadbo tudi predpiše in spremja vaš napredok.

Ozavestite lastno odgovornost pri izbiri in izvajanju programov.

ZIMA		POMLAD		POLETJE			JESEN			ZIMA	
JANUAR	FEBRUAR	MAREC	APRIL	MAJ	JUNIJ	JULIJ	AVGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C
2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C
3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C
4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C
5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C
6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C
7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C
8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C
9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C
10 A B C	10 A B C	10 A B C	10 A B C								
11 A B C	11 A B C	11 A B C	11 A B C								
12 A B C	12 A B C	12 A B C	12 A B C								
13 A B C	13 A B C	13 A B C	13 A B C								
14 A B C	14 A B C	14 A B C	14 A B C								
15 A B C	15 A B C	15 A B C	15 A B C								
16 A B C	16 A B C	16 A B C	16 A B C								
17 A B C	17 A B C	17 A B C	17 A B C								
18 A B C	18 A B C	18 A B C	18 A B C								
19 A B C	19 A B C	19 A B C	19 A B C								
20 A B C	20 A B C	20 A B C	20 A B C								
21 A B C	21 A B C	21 A B C	21 A B C								
22 A B C	22 A B C	22 A B C	22 A B C								
23 A B C	23 A B C	23 A B C	23 A B C								
24 A B C	24 A B C	24 A B C	24 A B C								
25 A B C	25 A B C	25 A B C	25 A B C								
26 A B C	26 A B C	26 A B C	26 A B C								
27 A B C	27 A B C	27 A B C	27 A B C								
28 A B C	28 A B C	28 A B C	28 A B C								
29 A B C	29 A B C	29 A B C	29 A B C								
30 A B C	30 A B C	30 A B C	30 A B C								
31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C								

OKS IN PARTNERJI

OKS – ZŠZ skupaj z svojimi partnerji podpira
»Kakovostni življenjski slog prebivalcev Slovenije«

ZDRAVJE DUHA IN TELESA, KAKOVOSTNO
ŽIVLJENSKO OKOLJE, ZDRAVA PREHRANA
IN USTVARJANJE DUHOVNIH VREDNOT TER
POZITIVNEGA MISELNEGA VZORCA.



Športna loterija Slovenije je strateški partner
zagotavljanja pogojev za razvoj slovenskega športa.

Za prijatelje dober
je le Najboljši nasvet:
Z »RECEPTOM« bo lažje
GIBANJE JE ŽIVLJENJE –
ŽIVLJENJE JE GIBANJE!

Vabljeni v krog naše VAM
NAMENJENE poslovne »SREČE«
PROGRAMI ŠPORTNE
LOTERIJE D.D. za leto 2016
www.e-stave.com

