

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

### Redno, smotorno, vsestransko

Po 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 trenažerjih. 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 zmerno 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 spremlja vaš napredek.

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 živiljenjski slog prebivalcev Slovenije«

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



Sportna lotterija 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!  
[www.e-stave.com](http://www.e-stave.com)

Vabljeni v krog naše VAM  
NAMENJENE poslovne »SREČE«  
PROGRAMI ŠPORTNE  
LOTERIJE D.D. za leto 2016  
[www.e-stave.com](http://www.e-stave.com)

