



GIBANJE JE POT DO ZDRAVJA

Promocijsko besedilo

ZDRAVJE JE NAŠA NAJVEČJA VREDNOTA. REDNA TELESNA DEJAVNOST KOT KLJUČNI DEJAVNIK OHRANJANJA ZDRAVJA ZATO NE BI SMELA BITI NEOBIČAJNA, A ŠE VEDNO DRŽI, DA SMO PREBIVALCI SLOVENIJE PREMALO TELESNO AKTIVNI. PRETEŽNO SEDEČ NAČIN ŽIVLJENJA S PREMALO GIBANJA SE KAŽE V SPLOŠNI GIBALNI IN MOTORIČNI ZAKRNELOSTI TER PORASTU ŠTEVILA RAZLIČNIH BOLEZENSKIH STANJ.

Redna, predvsem pa zdrava in kakovostna telesna dejavnost omogoča razvoj gibljivosti, moči in vzdržljivosti, ki so ključne v vseh življenjskih obdobjih, predvsem v zrelih in starejših letih pa pomenijo tudi večjo samostojnost. Za zdravje je torej pomembno, da izberemo telesno dejavnost, ki omogoča ohranjanje in razvoj funkcijskih gibov in prožnosti mišičnih skupin, ki so v vsakdanjem življenju bistvene.

ZDRAVA VADBA

Kakovosten program, ki se osredotoča prav na ohranjanje in razvoj osnovnih in specifičnih funkcijskih gibov, so v sodelovanju s sodelavci iz zdravstvene in športne stroke zasnovali na **Športni uniji Slovenije** in ga poimenovali Zdrava vadba. Program Zdrava

vadba je zasnovan kot preventivna vadba za spodbuditev in izboljšanje telesne pripravljenosti in je primeren za posameznike različnih starosti in različne telesne pripravljenosti. Poseben poudarek daje vključitvi telesno nedejavnih oziroma manj dejavnih in jih tako usmerja v bolj zdrav življenjski slog.

PROGRAMI A, B IN C

Tristopenjski program Zdrave vadbe zagotavlja prilagajanje vaj in načina izvajanja sposobnostim, potrebam, željam in predznanju vsakega posameznika. S pomočjo testov sposobnosti oziroma telesne pripravljenosti (UKK-testi) je vadeči pred pričetkom vadbe uvrščen v eno od treh skupin – A, B ali C. Program A je namenjen popolnim začetnikom, ki potrebujejo osnovno znanje,

USPOSABLJANJE

7. aprila 2014 bo v Osnovni šoli Janka Glazerja v Rušah potekalo usposabljanje za organizacijo in izvajanje programa Zdrava vadba, ki se ga lahko udeležite tako predstavniki športnih društev kot tudi posamezniki. (Več informacij o usposabljanju je na spletni strani organizatorja, Športne unije Slovenije.)

na kakšen način se zdravo in učinkovito gibati. V program B se vključijo posamezniki, ki so občasno že telesno dejavni, v program C pa tisti, ki z utrjevanjem pridobivajo kondicijo in moč, kar jim olajša vključevanje v druge športne ali rekreacijske aktivnosti.

ZAKAJ ZDRAVA VADBA

Kakovost tega 18-tedenskega programa temelji na treh ključnih poudarkih:

- pravilno izvajanje vaj,
- krepitev bazičnih mišičnih skupin z aerobno aktivnostjo in vaje za razvijanje moči in gibljivosti, ki sta dve temeljni gibalni sposobnosti,
- ohranjanje in razvoj osnovnih funkcijskih gibov, brez katerih v vsakdanjem življenju pač ne gre.

Ključ do uspeha so strokovno usposobljeni izvajalci programa ter pravilen in zdrav pristop k gibanju, ki med drugim pomembno zmanjša možnost poškodb ter zagotavlja stalen napredek. Prav ta deluje kot dodaten motivator, ki vadečega ohranja dolgo ročno gibalno aktivnega. Pester nabor vaj za krepitev hrbtenice, trupa in medeničnega dna, pravilno dihanje ter razvijanje občutka za pravilno držo telesa vadečim zagotovi prepotrebno podlago za začetek bolj intenzivne vadbe oziroma aktivnosti. Zdrava vadba torej ponuja odlično priložnost za pravilen začetek oziroma način, kako učinkovito in zdravo napredovati.

KJE LAHKO ZDRAVO VADIMO

Zdravo vadbo izvajajo društva, vključena v projekt Zdravo društvo, ki poteka pod okriljem Športne unije Slovenije. Seznam društev, v katerih se lahko udeležite vadbe, najdete na spletni strani www.zdravodrustvo.si.

ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE

Športna unija Slovenije kot množična organizacija na področju športne rekreacije in vzgoje v Sloveniji povezuje in združuje različne športne organizacije ter društva s skupnim ciljem promocije zdravega življenjskega sloga in aktivnega preživljanja prostega časa. Več o Uniji in njenih projektih preberite na www.sportna-unija.si.