

## TELESNA DEJAVNOST

Zdrav življenjski slog z dovolj telesne dejavnosti lahko spodbujamo in izvajamo v vseh okoljih. V okolju kjer živimo, delamo, se družimo, v vrtcu, v šoli, na delovnem mestu. Najbolj pomembno je, da zdrav življenjski slog ohranjamo v svoji družini.

Redna telesna aktivnost ima velik pomen za upočasnitev procesa staranja, ohranjanje zdravja in samostojnosti. Ohranja moč, vzdržljivost, prožnost in tudi dobro ravnotežje. Je pomemben varovalni dejavnik duševnega zdravja, zmanjšuje občutke tesnobe in preprečuje vzroke za nastanek le te. Pozitivni učinki so tudi na posameznikovo samospoštovanje, samopodobo in doživljanje samega sebe.

Zdravo staranje krepi telesno, duševno in socialno zdravje starejših, jim omogoča, da živijo neodvisno in kakovostno življenje, in da brez diskriminacije aktivno sodelujejo v družbi (Švedski nacionalni inštitut za javno zdravje, 2006).

Zadostna telesna dejavnost skozi celotno življenjsko obdobje zmanjšuje možnost pojava krhkosti ter posledične odvisnosti pri starejših - telesna nedejavnost namreč lahko še hitreje vodi v izgubo mišične mase ter slabšanje ravnotežja in koordinacije in s tem povečano možnost padcev.

Telesno dejavni ste lahko kjerkoli in kadar koli. Spodaj so priloženi primeri osnovnih vaj.

Pripravila: Deana Lukanović, dipl.fiziot

4. AVGUST 2020

Dom starejših občanov Ljubljana-Bežigrad, Komanova ulica 1, 1000 Ljubljana T: 00386 (0) 1 5896 750, F: 00386 (0) 1 5682 049, E: info@dsolj-bezigrad.si, www.dsolj-bezigrad.si ID za DDV: 18613691 MŠ: 5159628000 Račun pri UJP: SI 56 0110 0603 0266 642

# DVIG NA PRSTE

ZAČETNI POLOŽAJ



KONČNI POLOŽAJ



## IZVEDBA:

**Stojite v širini bokov, stisnite trebušne mišice in se dvignite na prste (dvignite se preko palcev). Zaradi boljše stabilnosti in varnosti se lahko primete za okensko polico.**

## PONOVITVE:

**10 krat**

## DVIG KOLENA

ZAČETNI POLOŽAJ



KONČNI POLOŽAJ



### IZVEDBA:

**Stojite v širini bokov, stisnite trebušne mišice in dvignite pokrčeno nogo. Zaradi boljše stabilnosti in varnosti se lahko primete za držalo na steni.**

**Zamenjajte nogi.**

### PONOVITVE:

**10 krat z vsako nogo**

# ODMIK KOLKA

ZAČETNI POLOŽAJ

KONČNI POLOŽAJ



## IZVEDBA:

**Stojite v širini bokov, stisnite trebušne mišice in nogo odmaknite v stran. Zaradi boljše stabilnosti in varnosti se lahko primete za stol.**

**Zamenjajte nogi.**

## PONOVITVE:

**10 krat z vsako nogo**

# POČEP

ZAČETNI POLOŽAJ



KONČNI POLOŽAJ



## IZVEDBA:

**Stojite v širini bokov, stisnete trebušne mišice in se počasi spustite v počep (kot da bi se usedli na stol). Zaradi boljše stabilnosti in varnosti se lahko primete za držalo na steni.**

## PONOVITVE:

**10 krat**