

# Ali se zares dovolj gibate?

**Z**elo modro je, da se redno gibamo. Prav tako je modro, da se gibamo letom, sposobnostim in morebitnim težavam primerno. Zato bi rada z vami delila sodobne smernice, da boste lahko preverili, ali svojemu telesu nudite dovolj gibanja. Človek morda zdaj bolj kot kadarkoli prej potrebuje resno in odgovorno zavzemanje za svoje telo. Še nikoli v zgodovini namreč nismo ljudje toliko sedeli, jedli in se premalo gibal. In vse naštetje je zdravju veliko bolj škodljivo, kot si lahko predstavljamo. V Sloveniji obstajajo zdravstvene in javnozdravstvene smernice, ki temeljijo na mednarodnih priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in jih podpira tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Sicer je dovolj zdrava pamet, ki nas opozarja, da sodobni človek v vsej svoji razvajanosti telesu ne dela ravno velike usluge.

## Ravno pravšnji recept

Odrasli se moramo redno gibati. Priporočilo je vsaj 150 minut zmerne vadbe na teden (npr. hitra hoja, kolesarjenje, plavanje), ki jo je treba prilagoditi sposobnostim, ali 75 minut intenzivne aerobne tedenske telesne dejavnosti (npr. tek, intenzivna vadba). Aktivnost je lahko razdeljena na krajše sklope (10 do 15 minut), vendar naj skupno znaša vsaj 30 minut dnevno večino dni v tednu.

## Nujna krepitev mišic

Veliko odraslih hodi, kar je odlično. Hoja je zdrava, dostopna in zelo priporočljiva, a sama po sebi žal ni dovolj. Telo prav tako potrebuje obremenitev, ki krepi mišice in kosti. Zato je poleg aerobne aktivnosti priporočljivo izvajati vaje za moč vsaj dvakrat na teden (npr. vaje z utežmi, pilates, vaje s telesno težo). Mišice niso pomembne samo zaradi videza. So temelj naše funkcionalnosti, stabilnosti, ravnotežja in dolgoročne samostojnosti. Močne mišice pomenijo boljšo podporo sklepom, boljšo držo in večjo odpornost telesa proti obremenitvam vsakdanjega življenja. Vemo, da mišična moč in masa z leti upadata, zato tu ni prostora za izgovore.

## Vsaka oblika gibanja šteje

NIJZ in drugi strokovni viri v Sloveniji vključujejo koncept 24-urnega gibalnega vedenja, ki se ne osredotoča le na vadbo, temveč celoten dan. Povezuje tri ključne elemente – telesno aktivnost, sedenje in spanje. To pomeni, da naj dnevna telesna dejavnost vključuje gibanje različnih intenzivnosti, omejevanje dolgih obdobjev sedenja in vsaj od 7 do 9 ur kakovostnega spanca za odrasle. Smernice poudarjajo, da vsaka oblika gibanja šteje – hoja, vsakodnevne aktivnosti, gospodinjska opravila, igra z otroki ali vrtnarjenje.

## Upoštevajmo diagnoze

Raziskave so dokazale, da redna telesna dejavnost, prekinjanje sedenja in dovolj spanca zmanjšujejo tveganje za srčno-žilne bolezni, diabetes in nekatere vrste raka, pripomorejo k duševnemu zdravju in boljšemu spanju, izboljšujejo mišično moč, gibljivost ter splošno funkcionalnost. Če imamo določene bolezni ali diagnoze, ki nas omejujejo pri gibanju, jih je smiselno upoštevati. Ni vse za vse, in če se vedemo odgovorno, si lahko z izbirami koristimo. Pomembno je, da se na svoje telo lahko zanesemo, zdaj in v prihodnosti!

## Ideje za gibanje mimogrede

Zapomni si, da naše telo ne deluje po segmentih. Gibanje, počitek in regeneracija so namreč neločljivo povezani. Nekaj idej, kako se gibati mimogrede, najdete na moji spletni strani, kjer se lahko prijavite na brezplačni spletni dogodek NE DA SE MI GIBATI in se naučite, kako začeti, ko smo telesno aktivnost z 'ničle' ter kako vztrajati. Na dogodek se lahko prijavite tudi prek QR-kode.



**Tanja Želj Zupančič**, UNIV. DIPL. PROFESORICA ŠPORTNE VZGOJE, TRENERKA PILATESA IN AMBASADORKA SAMOSTOJNEGA OBUVANJA NOGAVIC PRI 80 LETIH, FOTO TINA ŽABAR PETAROS, WWW.TANJAZELJ.SI

