

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

Redno, smotrno, vsestransko

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

A VADBA VZDRŽLJIVOSTI



Dodatno korist srčno-žilnemu zdravju nudi vadba vzdržljivosti. To je vadba, pri kateri se močneje 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 krat 20 do 30 sekund raztezanja v ravnotežnem položaju.



V prezen 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 glede programa vadbe. Priporočamo predhodni posvet z zdravnikom in s športnim strokovnjakom, ki vam 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	10 A B C	10 A B C	10 A B C	10 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	11 A B C	11 A B C	11 A B C	11 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	12 A B C	12 A B C	12 A B C	12 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	13 A B C	13 A B C	13 A B C	13 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	14 A B C	14 A B C	14 A B C	14 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	15 A B C	15 A B C	15 A B C	15 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	16 A B C	16 A B C	16 A B C	16 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	17 A B C	17 A B C	17 A B C	17 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	18 A B C	18 A B C	18 A B C	18 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	19 A B C	19 A B C	19 A B C	19 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	20 A B C	20 A B C	20 A B C	20 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	21 A B C	21 A B C	21 A B C	21 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	22 A B C	22 A B C	22 A B C	22 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	23 A B C	23 A B C	23 A B C	23 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	24 A B C	24 A B C	24 A B C	24 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	25 A B C	25 A B C	25 A B C	25 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	26 A B C	26 A B C	26 A B C	26 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	27 A B C	27 A B C	27 A B C	27 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	28 A B C	28 A B C	28 A B C	28 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	29 A B C	29 A B C	29 A B C	29 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	30 A B C	30 A B C	30 A B C	30 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	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C

OKS-ZŠ IN PARTNERJI ŠPORTA ZA VSE

DOBRODOŠLI NEPOSREDNO V VADBENIH OKOLJIH ČLANIC ODPRTEGA FORUMA ŠPORTA ZA VSE



www.olympic.si



www.zdus-zveza.si



www.sokolska-zveza.si



www.fsp.uni-lj.si



www.sportna-unija.si



www.susa.org



www.pzs.si



www.fitnes-zveza.si



www.taborniki.si

OSTALI PARTNERJI ŠPORTA ZA VSE



www.simbioza.eu



www.solazdravja.com



www.nijz.si



<https://arcusmedici.si>