

## *Sekcija za šport*

### *5 nasvetov: kako ostati aktivni tudi v času epidemije?*

V dneh, ko se je življenje pri večini ljudi obrnilo na glavo, marsikdo ne najde motivacije za vadbo, ker so fitnessi zaprli vrata in se v lastnem domu sam ne opogumi, da bi naredil nekaj za svoje telo. Po drugi strani si marsikdo želi domače telovadbe, a ne ve, kaj je prav in kaj narobe. Fizioterapevtske ambulante so po priporočilih pristojnih do nadaljnjega zaprte in sedaj je nastopil čas, ko mora vsak posameznik poskrbeti za preventivno delovanje. Možnosti je veliko, toliko, kot ljudi, ali celo še več. Da bi vam pomagali razgibati vsakdan in vas opogumili k aktivnosti, vam ponujamo nekaj idej.

1. **POZDRAV SONCU:** za dvig energije ob začetku dneva, prebujanje celega telesa in aktivacijo pljuč, srca in ožilja ter prebavnega sistema



2. **SPREHOD ALI TEK V NARAVI** (na neobljudenih poteh): vsak dan si privoščite 30-60 min gibanja na svežem zraku, v gozdu, na poljskih poteh,...
3. **OGREVANJE:** zelo pomemben del vsake aktivnosti, s pomočjo katerega dvignemo srčni utrip in telesno temperaturo ter telo pripravimo na napor v nadaljevanju

Primer ogrevalnih vaj, ki jih lahko izvajate v poljubnem tempu, kakšno izmed njih tudi izpustite ali zamenjate s svojo najljubšo: <https://www.youtube.com/watch?v=a2-esYPABv4>

4. **RAZTEZANJE:** za hitrejšo in boljšo regeneracijo telesa, zmanjšanje mišične utrujenosti ter preventivno delovanje pred kroničnimi bolečinami po daljšem sprehodu ali teku

Primer razteznih vaj večjih mišičnih skupin, ki so pri hoji in teku najbolj obremenjene. Razteg je potrebno doseči postopno in ga zadržati vsaj 30 sekund.

[https://www.youtube.com/watch?v=-YHkRsB2RpQ&fbclid=IwAR2IXw7Qdi0QKgfHqYDvDxwvi8FjDk0cCV\\_5eFHytKTDAEBAFr0YeebuTvg](https://www.youtube.com/watch?v=-YHkRsB2RpQ&fbclid=IwAR2IXw7Qdi0QKgfHqYDvDxwvi8FjDk0cCV_5eFHytKTDAEBAFr0YeebuTvg)

5. **VAJE ZA MOČ:** so pomembne za lažje premagovanje vsakodnevnih opravil, preprečevanje mišično-skeletnih bolečin, vzdrževanje kostne gostote,... a le, če jih izvajamo redno (2x tedensko)

Primeri vaj za moč celega telesa, ki jih lahko izvajate doma, v svojem tempu in v težavnostni stopnji, ki ustreza vaši telesni pripravljenosti:

<https://www.youtube.com/watch?v=HVlpMHxUcEY>

<https://www.youtube.com/watch?v=CbFHzwuHtSw>

**Vadba doma za bolj trenirane posameznike:** če ste navajeni zelo aktivnega življenja, imate veliko izkušenj na športnem področju in dobro tehniko ter bi si želeli popestriti vašo vadbeno rutino, lahko [na tej povezavi](#) poiščete različne oblike vadb.