

# SLOfit nasvet



Spletna revija za praktična vprašanja s  
področja telesnega in gibalnega razvoja

2023, letnik 7, številka 2

ISSN 2591-2410

Izdajatelj:

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Uredniški odbor:

prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg. (glavna urednica), prof. dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg. (odgovorni urednik), Kaja Meh, mag. psih. (tehnična urednica), dr. Jerneja Premelč, prof. šp. vzg. (namestnica tehnične urednice), izr. prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., izr. prof. Maroje Sorić, dr. med., Urška Kereži, dipl. uni. filozof in novinar

Uredništvo

Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana, telefon: 01/5207700

Internet

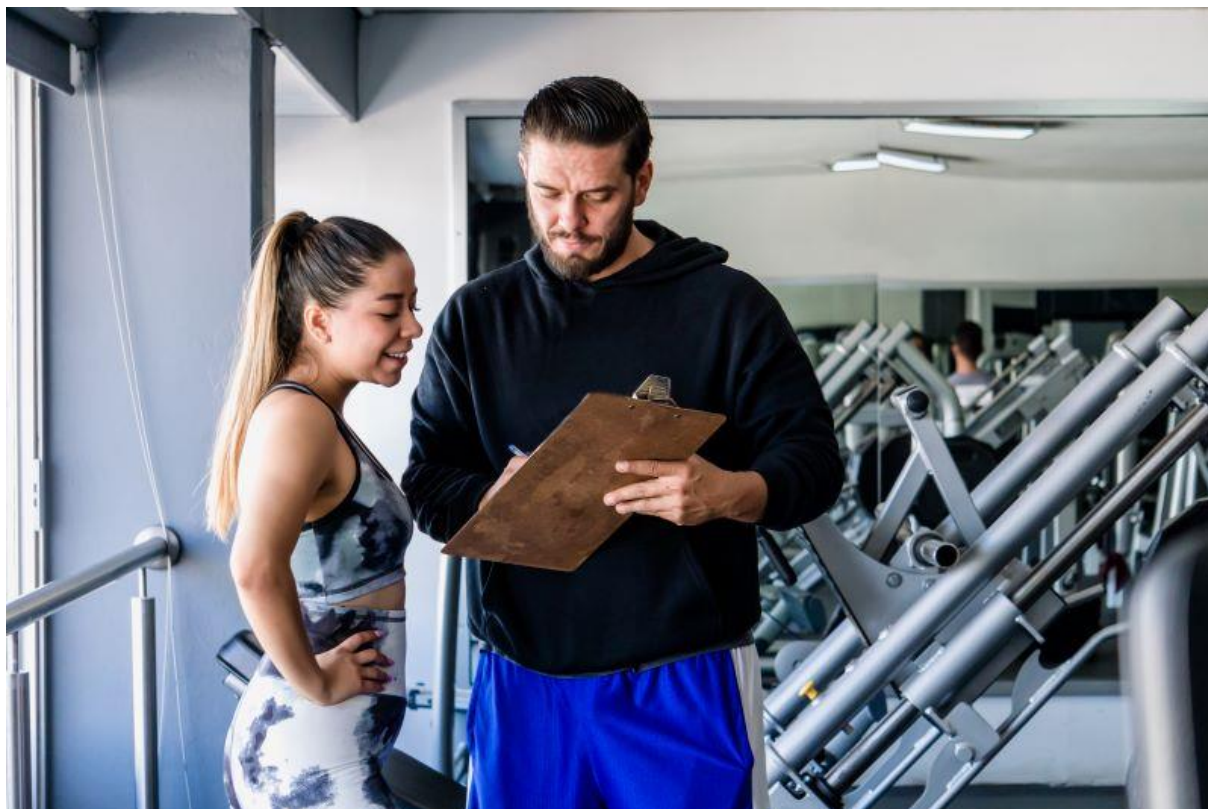
<https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

Izdajo te publikacije je omogočilo sofinanciranje ARRS in Fundacije za šport.

## Vsebina

Koraki k izboljšanju telesne sestave .....	3
Igre z loparji za šolo in prosti čas .....	5
Meta od zgoraj in spodaj bosta otrokom delala manj težav, če bodo z žogicami nahranili pošast .....	7
Nasveti za izboljšanje mišične jakosti .....	13
Nekaj nalog za domačo minuto za zdravje .....	26
Ob dobri pripravi in opremi je v gorah pomembno tudi primerno obnašanje .....	32
Noge se potepajo .....	34
Okrevanje evropske družbe bo v prihodnosti močno odvisno tudi od tega, kako telesno zmogljivi bodo evropski otroci in mladostniki .....	38

## Koraki k izboljšanju telesne sestave



*Zakaj je sestava našega telesa sploh pomembna? Telesna sestava je tista, ki določa, kako dobro bo deloval naš dihalni, srčno-žilni, prebavni, živčni sistem, kako dobro se bomo počutili v svojem telesu in nenazadnje – koliko napora bomo mogli vložiti v premagovanje vsakodnevnih dejavnosti, ki nas veselijo. Dobra novica je, da lahko sami z dejavnim življenjskim slogom v veliki meri vplivamo na našo telesno sestavo.*

### FitBack konzorcij

V okviru evropskega projekta FitBack smo pripravili nekaj smernic za izboljšanje telesne sestave otrok in mladostnikov, hkrati pa je infografika uporabna tudi za odrasle. Vabljeni k prebiranju nasvetov.

## Kako lahko izboljšam svojo telesno sestavo?

# FitBack

Telesne sestave ni lahko spremeniti, vendar lahko to storiš korak za korakom!

Začneš lahko že danes z majhnimi spremembami!

### 1 Postavi si cilje!



Ko poskušaš izboljšati svojo telesno sestavo, se namesto na izgubo teže osredotoči na gibanje in ustrezno prehrano. **Zastavi si manjše dosegljive cilje** in imej okoli sebe ljudi, ki te na tvoji poti spodbujajo (npr. prijatelji, starši, učitelji, itd.). Prav tako redno spremljaj svoj napredek.

1

2

### Poišči podporo!



Najdi ljudi, ki te bodo **podprli**. Z njihovo pomočjo poskušaj spremeniti prehranjevalne vzorce in gibalne navade.

3

### Porabi več kalorij!



Za zdravo telesno težo je redna telesna dejavnost zelo pomembna, zato poskušaj biti **telesno dejaven vsaj eno uro na dan**. Začni spreminjati gibalne navade, tako da vsako dejavnost izkoristiš kot priložnost za gibanje (npr. hoja ali kolesarjenje v šolo namesto vožnje z avtomobilom, namesto dvigala uporabi stopnice, preživi več časa na prostem...).

4

### Zmanjšaj zaslonski čas!



V svojem prostem času **omeji zaslonski čas na 2 uri dnevno**.

To vključuje gledanje televizije, čas za računalnikom, predvsem pa uporabo mobilnega telefona. **Čas sedenja se čez dan nakopiči in negativno vpliva na tvoje srčno-žilno zdravje** in te še dodatno odvrne od telesne dejavnosti.

Poskušaj nekaj časa, ki ga sedaj nameniš gledanju televizije ali uporabi mobilnega telefona, zamenjati za telesno dejavnost.

5

### Imej uravnoteženo prehrano!



Izogibaj se energetsko bogati hrani, kot so na primer sladkarije ali nezdravi prigrizki, in jih zamenjaj z bolj hranljivimi živili, kot sta sadje in zelenjava.

Namesto sokov in sladkanih pijač **pij vodo!**

6

### Zagotovi si dovolj spanca!



**Poskrbi, da dovolj spiš.** Priporočljiv čas spanja je odvisen od starosti in tvojih osebnih potreb. **Otroci bi naj spali med 9 in 11 ur na noč, mladostniki pa od 8 do 10 ur.**

Tvoj učitelj športne vzgoje ti lahko da še več nasvetov o telesni dejavnosti. O spremembah prehranjevanja in o svoji telesni teži se lahko posvetuješ s svojim zdravnikom. Oba strokovnjaka te bosta podpirala in ti pomagala, ko boš želel-a spremeniti svojo telesno sestavo; to je njuno delo in ni jima vseeno!

## Igre z loparji za šolo in prosti čas



*Igre z loparji se uvrščajo med priljubljene športe tako za skupine otrok (npr. v šoli) kot tudi družine. Med najbolj prepoznavnimi so zagotovo tenis, namizni tenis in badminton, a zanimive so tudi številne druge, ki jih vam bomo predstavili v prispevku. V slovenskem knjižnem jeziku žal nimamo prevoda za naziv »Rückschlag Spiele«, ki predstavljajo vse igre, kjer igralec vrača žogo ali perjanico – v dobesednem prevodu bi lahko rekli, da so to igre, kjer igralec vrača projektil.*

*prof. dr. Miran Kondrič, Žan Luca Potočnik, prof. dr. Gregor Jurak*

Mnogi športni navdušenci se ne ukvarjajo le z eno igro z loparji, ampak pogosto z več različnimi. Razlike med njimi so v nepredvidljivosti, zaradi katerih so te igre zelo dinamične in privlačne. Hitrost žogice ali perjanice (pri badmintonu) in veliko število izmenjav od igralcev zahteva neprestano pozornost, hitre odzive in pestrost v tehniki udarcev. Žogico lahko udarimo na veliko različnih načinov, od katerih je odvisno, kako velik izziv bomo postavili nasprotniku. Tehnika udarca še posebej pride do izraza pri namiznem tenisu, kjer lahko pri najboljših igralcih žogica doseže tudi do 8000 obratov na minuto, s tem pa se nepredvidljivost njenega odboja izjemno poveča.

V uvodu smo priredili predstavitev iger z loparji iz prispevka prof. dr. Mirana Kondriča, v katerem opisuje teoretične temelje iger z loparji in poudari razliko med tekmovalnim, k uspehu usmerjenim, pristopom k igri, in pristopom usmerjenim v učenje ter prijetnemu doživljanju igre, ki je primeren za podajanje novih vsebin v šolskem okolju. Če vas zanimajo avtorjeve utemeljitve, vas vabimo k branju celega prispevka.

*Prispevek: Igra z loparjem – ustvarjalni dialog z rokami v šoli*

### **Roundnet oz. Spikeball**

Vsebuje elemente številnih drugih športov. Igrata jo dve ekipi z dvema igralcema. Opremo, ki jo potrebujemo za Roundnet, sestavljajta mreža podobna prožni ponjavi in majhna odbojna žogica.

### **Hantis**

Spominja na namizni tenis, igra pa se jo na štirih mizah, s štirimi igralci. Posebna je tudi v tem, da se ne točkujeta. Ko igralec naredi napako, igro zapusti, zamenja pa ga drugi igralec iz »čakalnice«. Tako tudi sestava ekipe ni stalna, ampak se spremeni ob vsaki menjavi. V posnetku so prikazana pravila igre z mizami, ki so jih razvili posebej za to igro, vendar pa lahko v šoli ali doma sami pripravimo improvizirane mize. Več o tem, kako igro prilagoditi za šolsko okolje, lahko preberete v dokumentu na povezavi na začetku tega prispevka.

### **Peteca**

Izvira iz Brazilijske in je podobna badmintonu, le da zanjo ni potreben lopar. Perjanica je nekoliko večja in jo udarjamo z dlanjo. Mreža je visoka tako kot pri odbojki.

### **Headis**

Je kombinacija elementov namiznega tenisa in nogometa. Žogo, podobno nogometni, udarjamo z glavo (kot pri nogometu), igralna površina pa je miza za namizni tenis.

Igre z loparji ponujajo številne možnosti tako za pouk športne vzgoje, razširjen program v osnovnih šolah in obvezne izbirne vsebine v gimnazijskih programih, kot za preživljanje prostega časa s prijatelji in družino (npr. rojstni dan). Tokrat ste spoznali igre Roundnet, Hantis, Peteca in Headis, ki nudijo zabavno izkušnjo, ob tem pa pripomorejo k razvoju gibalnih spretnosti,

sodelovanja, komunikacije in sposobnosti reševanja problemov. Spodbujamo vas, da igre preizkusite in svoje izkušnje ter videoposnetke delite z nami, pri tem pa uporabite ključnik #slofit. Igrajte se in se zabavajte!

## **Meta od zgoraj in spodaj bosta otrokom delala manj težav, če bodo z žogicami nahranili pošast**



*Otroci lahko mečejo žogice z eno roko na dva načina: od zgoraj in od spodaj. Za predšolske otroke je pomembno, da čim bolj pravilno usvojijo oba meta, saj jih bodo uporabljali pri različnih športnih igrah. Obeh gibalnih spretnosti se bodo lažje naučili in izboljšali njuno izvedbo, če bodo z metanjem žogic nahranili pisano pošast.*

*Katarina Bizjak Slanič<sup>1</sup>, Nina Pavlič<sup>2</sup> in prof. dr. Marjeta Kovač<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup> OŠ Janka Glazerja, Ruše*

*<sup>2</sup> Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport*



V otroštvu je pomemben razvoj temeljnih gibalnih vzorcev, ki so sestavljeni iz osnovnih, preprostih gibov. Avtorja Gallahue in Ozmun<sup>1</sup> delita gibanja na tri sklope: lokomotorna (omogočajo premikanje iz ene na drugo stran), stabilnostna (omogočajo ohranjanje ravnotežnega položaja in izvedbo gibov) in gibanja z obvladovanjem predmetov (omogočajo nadzorovan stik s predmeti in njihovo upravljanje).

Gibanja, ki se pojavijo znotraj vsakega sklopa, različno stari otroci različno dobro obvladajo. Glede na kakovost izvedbe Gallahue in Cleland<sup>2</sup> ločita tristopenjsko obvladovanje gibalnih nalog vsakega sklopa:

- Začetna stopnja usvojenosti predstavlja otrokove prve poskuse izvajanja posameznih gibanj. Otrokovi gibi so še zelo nenatančni in nepopolni, z manjkajočimi fazami gibanja, zaporedje gibanj ni pravilno ali pa otrok pretirano uporablja posamezne dele telesa. Gibanje je nesproščeno, manj ritmično in časovno slabo usklajeno.
- Osnovna stopnja usvojenosti vključuje boljši nadzor nad izvedbo temeljnih gibalnih vzorcev. Gibanje je bolj sproščeno, časovno usklajeno in ritmično pravilnejše, vendar še vedno s precej napakami. Gibanje je še vedno izvedeno z manjkajočimi gibi posameznih delov telesa ali s pretiravanjem v posameznem delu gibanju, zato ni dovolj učinkovito.
- Stopnjo zrelosti zaznamujejo učinkovito, tehnično pravilno in usklajeno gibanje, ki je nadzorovano in ritmično sproščeno. Navadno otroci usvojijo to stopnjo stabilnostnih in lokomotornih gibanj do petega oziroma šestega leta starosti, v manjši meri pa to velja za spretnosti obvladovanja predmetov; to stopnjo dosežejo nekoliko kasneje zaradi zahtevnosti hkratnega vidnega sledenja predmeta (npr. žoge) in gibanja telesa. Takrat so sposobni zaznati hitrost premikajočih predmetov, oceniti let in s predmeti upravljati v gibanju.

Bistvo gibanj, kjer otrok obvladuje predmet, je njihova kompleksnost, saj je več različnih temeljnih gibanj (lokomotornih, stabilnostnih in gibanj, kjer obvladuje predmet) združenih v en gibalni vzorec. Zato je obvladovanje predmetov zahtevnejše od ostalih gibanj,<sup>1</sup> pri tem pa mora otrok najprej dobro usvojiti lokomotorna in stabilnostna gibanja. Ta se razvijejo v različnih otrokovih starostnih obdobjih, zato lahko pričakujemo kakovostno gibanje obvladovanja predmetov šele kasneje, ko otrok usvoji značilne spretnosti izbranega gibalnega vzorca iz obeh temeljnih gibalnih sklopov.

Meti žoge so med najpogosteje uporabljenimi gibalnimi vzorci, ki jih otroci vključujejo v spontano igro. Prvi gibalni vzorci meta se pojavijo med drugim in tretjim letom otrokove starosti, nekoliko bolje izvajajo mete med petim in šestim letom, do šestega leta in pol pa jih že predvsem dečki popolnoma obvladajo.<sup>3</sup> Poznamo različne oblike metov, ki se med seboj razlikujejo po značilnostih gibanja delov telesa med izvedbo: met z eno roko nad glavo ali od spodaj, met z obema rokama izza glave, izpred prsi ali od spodaj ter številne druge različice. Katerega otroci izberejo, je odvisno od njihovih gibalnih sposobnosti otroka, njegovega znanja, telesnih mer in razvitosti moči ter velikosti žoge.

Met žogice (ali žoge) nad glavo predstavlja enega najpogostejših gibalnih vzorcev pri otrocih, saj ga uporabljajo pri različnih igrah z žogo in elementarnih igrah, kot so podajanje žoge, lovljenje z žogo, med dvema ognjema, ciljanje predmetov in podobne igre.<sup>4</sup> Gibanje je otrokom poznano, zaradi veliko izkušenj pa ga tudi hitro usvojijo. Pri njegovi izvedbi je pomembno, da otrok izvede korak naprej z nasprotno nogo, zasuka trup okoli navpične osi in se rahlo predkloni v nasprotno stran, gibanje dejavne roke (navzdol in nazaj) je krožno.

Obstajajo razlike v izvedbi glede na starost, spol in izkušnje otrok.<sup>5</sup> Ključnega pomena je dobra usvojitev pravilnega meta žoge v začetku učenja, saj usvojene podrobnosti gibanja ostanejo in jih je pri napačni izvedbi težko popraviti. Tako so pri osmih letih starosti otroci sposobni, da izvedejo met z večjo hitrostjo žoge. Dečki gibanje izvajajo bolje in uspešneje od deklic. Velik vpliv imajo tudi izkušnje z žogo; več stika ima otrok z žogo, hitreje bo usvojil gibanje. Langendorfer in Robertson<sup>6</sup> sta v svoji študiji ugotovila, da lahko 80 % dečkov do sedmega leta starosti usvoji gibanje rok, ki je značilno za tretjo stopnjo obvladovanja gibanja (stopnjo zrelosti), medtem ko so deklice pri tej starosti še na prvi (začetni) ali drugi, osnovni stopnji. Razlike med spoloma so še bolj očitne pri obratu trupa, saj dečki do sedmega leta starosti usvojijo gibanje, ki je značilno za drugo (osnovno) stopnjo, kar 45 % dečkov pa napreduje na tretjo stopnjo (stopnjo zrelosti). Za razliko od dečkov pa deklice usvojijo in ostanejo na drugi (osnovni) stopnji, torej ne napredujejo na tretjo.

Met žoge od spodaj otroci uporabljajo nekoliko manj od meta od zgoraj. Pomembno je, da otrok pravilno drži žogo v roki, da izvede dovolj veliko amplitudo zamaha nazaj in naprej ter gor, da je pogled usmerjen naprej in da je nasprotna noga od roke, s katero meče, spredaj.

Obe vrsti metov lahko vključite v igro, kjer otrok meče manjše žogice v požrešno pošast. Kako naredimo pošast, je prikazano v prispevku profesorice športne vzgoje Katarine Bizjak Slanič. Izdelala jo je s svojima otrokoma in predstavila v reviji Cicido. Izdelajte jo še vi skupaj z otroki, nato pa naj čim večkrat mečejo žogico na oba načina in štejejo zadetke. Z izkušnjami bodo njihovi meti čedalje bolj koordinirani in natančni. Za zabavo pa se lahko pomerite tudi z njimi, kdo bo uspešnejši pri hranjenju pošasti.

Viri:

<sup>1</sup> Gallahue, D. L in Ozmun, J. C. (2006). Understanding motor development: Infant, children, adolescent, adults (6<sup>th</sup> edition). McGraw-Hill Companies, Inc.

<sup>2</sup> Gallahue, D. L. in Cleland, F. (2003). Developmental Physical Education for Today's Children (4<sup>th</sup> edition). Human Kinetics.

<sup>3</sup> Wild, M. (1980). The behaviour patterns of throwing and some observations concerning its course of development in children. Research Quarterly 9, 20–24.

<sup>4</sup> Lee, H. S. (2016). A Comparison of an Eastern Philosophical Approach to Human Movement with a Western Approach through Teaching Overhand Throwing Skills with Grade Two Students [Graduate dissertation, University of Calgary, Graduate program in Kinesiology].  
[https://www.researchgate.net/publication/311067452\\_A\\_Comparison\\_of\\_an\\_Eastern\\_Philosophical\\_Approach\\_to\\_Human\\_Movement\\_with\\_a\\_Western\\_Approach\\_through\\_Teaching\\_Overhand\\_Throwing\\_Skills\\_with\\_Grade\\_Two\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/311067452_A_Comparison_of_an_Eastern_Philosophical_Approach_to_Human_Movement_with_a_Western_Approach_through_Teaching_Overhand_Throwing_Skills_with_Grade_Two_Students)

<sup>5</sup> Williams, H. G. (1983). Perceptual and Motor Development. Prentice-Hall.

<sup>6</sup> Langendorfer, S. in Robertson, M. A. (2002). Individual pathways in the development of forceful throwing. Research Quarterly for Exercise and Sport, 73, 245–256.

## MIGAJMO!

Pripravila in fotografirala: Katarina Bizjak Slanič • Na fotografijah: Julija in Matic



# NAHRANI PO



Za izdelavo pošasti potrebuješ: kartonasto škatlo, krep papir, lepilo, škarje, žogice za namizni tenis, dve večji žogici za oči, nekaj belih listov in vodoodporne flomastre.

1. Starši naj ti pomagajo v kartonasto škatlo izrezati luknjo za usta. Manjša ko bodo, težje bo nahraniti pošast.
2. Škatlo po svoje oblepi z barvastim krep papirjem. Mi smo ga nastrgili na trakove in jih prilepili na škatlo.
3. Iz belih listov izreži zobe in jih nalepi pošasti v usta.



4. Za nos uporabi žogico za namizni tenis. Lahko je oranžna kot naša. Če imaš belo žogico, jo lahko oviješ v oranžen krep papir.
5. Večji žogici bosta za oči. Oviješ ju lahko v krep papir in s flomastrom narišeš krogce za zenice. Nato ju prilepiš na vrh škatle.
6. Pošast bomo nahranili z žogicami za namizni tenis. Žogice lahko po svoje okraši. Mi smo jim narisali oči.



# ŠAST

PRI HRANJENJU POŠASTI STA POMEMBNI NATANČNOST IN VZTRAJNOST. ŽOGICE LAHKO MEČEŠ OD ZGORAJ ALI OD SPODAJ. NAJPREJ POSKUSI Z MANJŠE RAZDALJE, NATO RAZDALJO POVEČUJ.

NAHRANI ME!!!



## Nasveti za izboljšanje mišične jakosti



*Mišična jakost je tista, ki nam omogoča, da hitro tečemo, visoko in daleč skačemo, poleg tega pa ima mnogo pozitivnih vplivov tudi na druge vidike zdravja. V kolikor bi rad/a izboljšal/a svojo mišično jakost, pa ne veš kje začeti, poglej smernice za njeno izboljšanje. Program je zastavljen tako, da si ga lahko prilagodiš glede na svoje trenutne zmožnosti in vaje nato primerno stopnjuješ.*

*FitBack konzorcij*

## MLADOSTNIKI

# Nasveti za izboljšanje MIŠIČNE JAKOSTI!

Mišična jakost je sposobnost posameznika, da z zavestno aktivacijo mišic razvije mišično silo.

### Zakaj je vadba za mišično jakost pomembna?

Z redno vadbo za moč boš lažje **razvil ostale gibalne sposobnosti**, dnevne dejavnosti boš **premagoval z manjšim naporom**, izboljšal boš **športno zmogljivost** in **zmanjšal tveganje za poškodbe**.

Redna vadba za jakost prav tako ohranja **močne kosti, kite in vezi**.

Z vadbo za mišično jakost boš izboljšal **srčno-žilno in duševno zdravje**, izboljšal boš **telesno sestavo**, prav tako pa boš lažje **nadzoroval telesno težo**.



### Kako lahko začnem z vadbo za mišično jakost?

Za izboljšanje mišične jakosti si lahko pomagaš s **spodnjimi smernicami**. Program je zasnovan tako, da pogostost, trajanje, intenzivnost in stopnjevanje vaj **sledijo ravni tvoje telesne zmogljivosti**.

Vaje vedno izvajaj s **pravilno tehniko in v polnem obsegu gibanja**, da se izogneš poškodbam. Za dodatne nasvete lahko **vprašáš svojega učitelja športne vzgoje**.

### Kako pogosto naj izvajam vadbo za mišično jakost?

<b>Nujno potrebno izboljšanje</b>	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED	<b>2-3 krat tedensko</b>
<b>Priporočljivo izboljšanje</b>	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED	<b>3-4 krat tedensko</b>
<b>Zdravo območje</b>	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED	<b>≥ 4 krat tedensko</b>

### Kaj naj storim pred vadbo in po njej?

**Pred vadbo se ogrej z aerobnim gibanjem in gimnastičnimi vajami**. Z ogrevanjem, ki naj traja 5-10 minut, boš omogočil srcu, da bije hitreje in močnejše, prav tako pa boš ogrel sklepe v polnem obsegu gibanja. **Primerno ogrevanje sestavljajo različna gibanja, kot so stopanje na mestu, hopsanje, hoja ali ples**.

Po vadbi ne pozabi na **statično raztezanje** za glavne mišične skupine.

Ko začneš z vadbo za moč, so mišice v naslednjih dneh običajno bolj **napete in boleče**.

## Tvoja vadba za jakost!



### PA ZAČNIMO!

Nujno potrebno izboljšanje



15 do 30 minut

#### 1. Počep



Št. ponovitev: 10-12  
Št. serij: 1-2

Počitek: 1 min  
Ritem: počasi

#### 2. Skleca na koljenih na naklonu



Št. ponovitev: 10-12  
Št. serij: 1-2

Počitek: 1 min  
Ritem: počasi

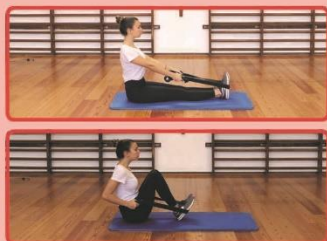
#### 3. Most na lopaticah



Št. ponovitev: 10-12  
Št. serij: 1-2

Počitek: 1 min  
Ritem: počasi

#### 4. Veslanje sede z elastiko



Št. ponovitev: 10-12  
Št. serij: 1-2

Počitek: 1 min  
Ritem: počasi



### NADALJUJMO!

Priporočljivo izboljšanje



30 do 45 minut

#### 1. Skok počep



Št. ponovitev: 10-12  
Št. serij: 2-3

Počitek: 1 min  
Ritem: Hitro

#### 2. Skleca na koljenih



Št. ponovitev: 10-12  
Št. serij: 2-3

Počitek: 1 min  
Ritem: Počasi

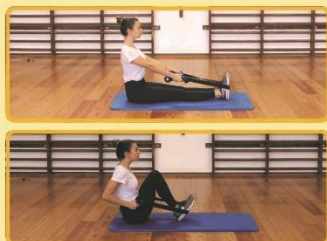
#### 3. Most na lopaticah (unilateralno)



Št. ponovitev: 10-12  
Št. serij: 2-3

Počitek: 1 min  
Ritem: Počasi

#### 4. Veslanje sede z elastiko



Št. ponovitev: 10-12  
Št. serij: 2-3

Počitek: 1 min  
Ritem: Počasi



### NADALJUJMO!

Zdravo območje



40 do 60 minut

#### 1. Skok počep z žogo



Št. ponovitev: 12-15  
Št. serij: 3-4

Počitek: 45 s  
Ritem: Hitro

#### 2. Skleca



Št. ponovitev: 12-15  
Št. serij: 3-4

Počitek: 45 s  
Ritem: počasi

#### 3. Most na lopaticah s skokom (unilateralno)



Št. ponovitev: 12-15  
Št. serij: 3-4

Počitek: 45 s  
Ritem: Hitro

#### 4. Veslanje sede z elastiko



Št. ponovitev: 12-15  
Št. serij: 3-4

Počitek: 45 s  
Ritem: počasi



**5. Spust nog leže (krajši obseg)**



Št. ponovitev: 10-12 Počitek: 1 min  
Št. serij: 1-2 Ritem: počasi

**6. Opora na kolnih z rotacijo**



Št. ponovitev: 10-12 Počitek: 1 min  
Št. serij: 1-2 Ritem: počasi

**? Navodila (za vsako vajo)**



**5. Spust nog leže**



Št. ponovitev: 10-12 Počitek: 1 min  
Št. serij: 2-3 Ritem: počasi

**6. Opora z rotacijo (stopala narazen)**



Št. ponovitev: 10-12 Počitek: 1 min  
Št. serij: 2-3 Ritem: počasi

**? Navodila (za vsako vajo)**



**5. Spust nog leže (poln obseg)**



Št. ponovitev: 12-15 Počitek: 45 s  
Št. serij: 3-4 Ritem: počasi

**6. Opora z rotacijo (stopala skupaj)**



Št. ponovitev: 12-15 Počitek: 45 s  
Št. serij: 3-4 Ritem: počasi

**? Navodila (za vsako vajo)**



**Poskusi druge vadbene programe!**

Da **ohraniš motivacijo in zahtevnost**, lahko **vaje redno spreminjaš**. Za dostop in navodila do drugih vadbenih programov, **klikni spodaj!**

Ko izboljšaš mišično jakost, lahko poskusiš stopnjevati vaje oziroma se lotiš **zahtevnejšega vadbenega programa**, da ti vadba še vedno predstavlja izziv.

**Vadba #2**



**Vadba #3**



ARRS  
SLOVENIAN RESEARCH AGENCY

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Disclaimer: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## NAVODILA ZA VAJE

### Vadba – Nujno potrebno izboljšanje

NAZAJ

Stopnjevanje: začni z eno serijo posamezne vaje z najmanjšim zapisanim številom ponovitev (deset). Nato stopnjuj število ponovitev do največje zapisane številke (dvanajst). Po tem zopet zmanjšaj število ponovitev na najmanjše število (deset) in dodaj še eno serijo (dve). Ko z lahkoto narediš dve seriji s petnajstimi ponovitvami, začni z vadbenim programom naslednje stopnje ("Priporočljivo izboljšanje").

#### 1. Počep

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami na bokih.
- Spusti se v počep tako, da so stegna paralelna s tlemi.
- Vrni se v začetni položaj (vstani).

#### 2. Skleca na kolenih na naklonu

- Položi roke na steno ali klopcu; naj bo na takšni višini, ki ti omogoča da se s prsnim košem spustiš navzdol in pri tem ohranjaš popolno tehniko.
- Roke naj bodo v nekoliko širšem položaju kot ramena.
- S pomočjo iztega komolca potisni prstni koš navzgor.
- Ponovno se spusti proti steni ali klopci tako, da komolce pokrčiš in se vrneš v začetni položaj.
- Ohranjaj napet trup.

#### 3. Most na lopaticah

- Uleži se s hrbtom na tla tako, da bodo kolena pokrčena stopala pa na tleh. Roke so ob telesu z dlanmi navzdol.
- Dvigni boke tako, da s koleni, boki in rameni narišeš ravno črto. Pri tem imej napeto zadnjico in trup, da ne pride do hiperekstenzije hrbta.
- V končnem položaju zadrži nekaj sekund, nato pa se vrni v začetni položaj.

#### 4. Veslanje sede

- Sedi na tla z nogami pred sabo tako, da so kolena rahlo pokrčena. Elastiko napni preko stopal in z dlanmi obrnjenimi proti telesu primi oba konca elastike. Napni trup.
- Z izdihom pritegni elastiko proti hrbtu tako, da ohranjaš naravno krivino hrbtenice, komolci pa so ob telesu. Zadrži za eno sekundo.
- Z vdihom iztegni obe roki v treh sekundah.
- Pri uporabi elastičnega traku se težavnost prilagodi z uporom elastike.
- Intenzivnost vaje lahko povečaš, če elastiko primes bližje stopalom in tako povečaš upor.

#### 5. Spust nog leže (krajši obseg gibanja):

- Uleži se s hrbtom na tla tako, da so roke ob telesu.
- Noge dvigni od podlage tako, da je kot v kolku 90 stopinj, kolena pa iztegnjena.
- Napni trup tako, da ohranjaš stik hrbta s podlago.
- Noge ob vdihu počasi in enakomerno spusti proti tlam, tako da jih pokrčiš. Izogibaj se zvijanju in premikanju bokov ter trupa.
- Ko se stopala dotaknejo tal jih z izdihom počasi vrni v začetni položaj.

#### 6. Opora na kolenih z rotacijo

- Postavi se v začetni položaj v oporo na kolenih, stopalih in rokah.
- Z eno roko sezi proti stropu, tako da se s trupom odpreš v stran.
- Nato isto roko spusti nazaj v začetni položaj tako, da rotiraš trup. Ko so ramena vzporedna s tlemi ponovi gib.

## NAVODILA ZA VAJE

NAZAJ

### Vadba – Priporočljivo izboljšanje

Stopnjevanje: začni z dvema serijama posameznih vaj z najmanjšim zapisanim številom ponovitev (deset). Nato stopnjuj število ponovitev do največje zapise številke (dvanajst). Po tem zopet zmanjšaj število ponovitev na najmanjše število (deset) in dodaj še eno serijo (tri). Ko z lahkoto narediš tri serije z dvanajstimi ponovitvami, začni z vadbenim programom naslednje stopnje (\*Zdravo območje\*).

#### 1. Skok počep

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami na bokih.
- Spusti se v počep tako, da so tvoja stegna vzporedna s tlemi.
- Čim bolj eksplozivno skoči v zrak in pristani v položaju počepa. Nato ponovi gibanje.
- Osredotoči se na hitrost in ne na globino počepa.

#### 2. Skleca na kolenih

- Postavi se v položaj sklece tako, da so kolena na tleh dlani pa malo širše od ramen v iztegnjenem položaju.
- Spusti se proti tlu dokler se tvoj trup skoraj dotakne tal.
- Zadrži sekundo in se nato potisni nazaj v začetni položaj z iztegom komolca.
- Ponovi vajo.

#### 3. Most na lopaticah (Unilateralno)

- Uleži se na hrbet in pokrči kolena tako, da so stopala na tleh. Nato dvigni eno nogo in jo iztegni proti stropu.
- Napni trup in s pomočjo noge, ki je pokrčena potisni boke navzgor proti stropu tako, da je tvoj trup v ravni liniji s stopalom iztegnjene noge.
- Zadrži sekundo in se vrni v začetni položaj. Nato ponovi na isti strani.
- Naredi predpisano število ponovitev, nato pa ponovi vajo še na drugi strani.

#### 4. Veslanje sede z elastiko

- Sedi na tla z nogami pred sabo tako, da so kolena rahlo pokrčena. Elastiko napni preko stopal in z dlanmi obrnjenimi proti telesu primi oba konca elastike. Napni trup.
- Z izdihom pritegni elastiko proti hrbtu tako, da ohranjaš naravno krivino hrbtenice, komolci pa so ob telesu. Zadrži za eno sekundo.
- Z vdihom iztegni obe roki v treh sekundah.
- Pri uporabi elastičnega traku se težavnost prilagodi z uporabo elastike.
- Intenzivnost vaje lahko povečaš, če elastiko primes bližje stopalom in tako povečaš upor.

#### 5. Spust nog leže

- Uleži se s hrbtom na tla tako, da so roke ob telesu.
- Noge dvigni od podlage tako, da je kot v kolku 90 stopinj, kolena pa iztegnjena.
- Napni trup tako, da ohranjaš stik hrbta s podlago.
- Noge ob vdihu počasi in enakomerno spusti proti tlu v iztegnjenem položaju. Izogibaj se zvijanju in premikanju bokov ter trupa.
- Preden se stopala dotaknejo tal zadrži položaj.
- Nato z izdihom dvigni noge v začetni položaj.
- Prilagajaj obseg giba glede na svoje sposobnosti. Noge spusti so tiste višine, ki ti še vedno omogoča stabilen trup in ne povzročata usločenja hrbtenice.

#### 6. Opora z rotacijo (stopala narazen)

- Postavi se v začetni položaj v oporo na dlaneh in stopalih narazen.
- Z eno roko sezi proti stropu, tako da se s trupom odpreš v stran.
- Nato isto roko spusti nazaj v začetni položaj tako, da rotiraš trup. Ko so ramena vzporedna s tlemi ponovi gib.

## NAVODILA ZA VAJE

NAZAJ

### Vadba – Zdravo območje

Stopnjevanje: začni s tremi serijami posameznih vaj z najmanjšim zapisanim številom ponovitev (dvanajst). Nato stopnjuj število ponovitev do največje zapise številk (petnajst). Ko ti to ne predstavlja več izziva, povečaj število serij na štiri.

#### 1. Skok počep s težko žogo

- Stoj s stopali v širini ramen in v rokah drži težko žogo (2 kg)
- Spusti se v počep tako, da so tvoja stegna vzporedna s tlemi.
- Čim bolj eksplozivno skoči v zrak in pristani v položaju polčepa. Nato ponovi gibanje.
- Osredotoči se na hitrost in ne na globino počepa.

#### 2. Skleca

- Postavi se v oporo ležno spredaj na dlaneh, ki so postavljena malo širše od ramen.
- Iztegni roke in noge.
- Spusti se proti tlam dokler se tvoj prsni koš skoraj dotakne tal.
- Zadrži sekundo in se nato potisni nazaj v začetni položaj z iztegom komolca.

#### 3. Most na lopaticah s skokom (unilateralno)

- Uleži se na hrbet in pokrči kolena tako, da so stopala na tleh. Nato dvigni eno nogo in jo iztegni proti stropu.
- Napni trup in s pomočjo noge, ki je pokrčena potisni boke navzgor proti stropu tako, da je tvoj trup v ravni liniji s stopalom iztegnjene noge.
- V tem položaju se odrini s pomočjo stopala, ki je v stiku s podlago in izvedi skok.
- Po skoku se kontrolirano vrni v začetni položaj in ponovi z drugo nogo.

#### 4. Veslanje sede z elastiko

- Sedi na tla z nogami pred sabo tako, da so kolena rahlo pokrčena. Elastiko napni preko stopal in z dlanmi obrnjenimi proti telesu primi oba konca elastike. Napni trup.
- Z izdihom pritegni elastiko proti hrbtu tako, da ohranjaš naravno krivino hrbtenice, komolci pa so ob telesu. Zadrži za eno sekundo.
- Z vdihom iztegni obe roki v treh sekundah.
- Pri uporabi elastičnega traku se težavnost prilagodi z uporabo elastike.
- Intenzivnost vaje lahko povečaš, če elastiko primes bližje stopalom in tako povečaš upor

#### 5. Spust nog leže (poln obseg gibanja)

- Uleži se s hrbtom na tla tako, da so roke ob telesu.
- Noge dvigni od podlage tako, da je kot v kolku 90 stopinj, kolena pa iztegnjena.
- Napni trup tako, da ohranjaš stik hrbta s podlago.
- Noge ob vdihu počasi in enakomerno spusti proti tlam v iztegnjenem položaju. Izogibaj se zvijanju in premikanju bokov ter trupa.
- Preden se stopala dotaknejo tal zadrži položaj.
- Nato z izdihom dvigni noge v začetni položaj.
- Prilagajaj obseg giba glede na svoje sposobnosti. Noge spusti do tiste višine, ki ti še vedno omogoča stabilen trup in ne povzroča usločenja hrbtenice.

#### 6. Opora z rotacijo (stopala skupaj)

- Postavi se v začetni položaj v oporo ležno na dlaneh in stopalih skupaj.
- Z eno roko seži proti stropu, tako da se s trupom odpreš v stran.
- Nato isto roko spusti nazaj v začetni položaj tako, da rotiraš trup. Ko so ramena vzporedna s tlemi ponovi gib.

## NAVODILA ZA VAJE

NAZAJ

## Vadba #2

**PA ZAČNIMO!** Nujno potrebno izboljšanje

Št.	Vaja	Ponovitve	Serije	Počitek
1	Izpadni korak nazaj	10-12	1-2	1 min
2	Skleca v strešici (pokrčena kolena)	10-12	1-2	1 min
3	Izteg noge v mostu na lopaticah	10-12	1-2	1 min
4	Horizontalni odmik rok stoje	10-12	1-2	1 min
5	Zapiranje knjige (pokrčene noge)	10-12	1-2	1 min
6	Opora na kolenih	10-12	1-2	1 min

**1. Izpadni korak nazaj:**

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami na bokih.
- Z levo nogo stopi nazaj tako, da je koleno desne noge za prsti desne noge (kot v pokrčeni nogi je 90 stopinj, tako da je koleno tik nad tlemi).
- Z levo nogo se vrni v začetni položaj in ponovi gibanje z desno nogo.
- Skozi celotno gibanje imej napet in vzravnani trup. Če imaš težave z ravnotežjem se lahko na začetku opreš na stabilno površino.

**2. Skleca v strešici (pokrčene noge):**

- Postavi se v položaj medvedka tako, da imaš dlani na tleh pod rameni, in kolena pokrčena na tleh. S prsti na nogah se opri na tla.
- Napni trup in zadnjico ter ohranjaj naravno krivino hrbtenice.
- Dvigni boke navzgor in nazaj, tako da je tvoje telo v obliki obrnjene črke V. Roke imej iztegnjene kolikor je mogoče.
- Pokrči komolce in spusti zgornji del trupa proti tlam.
- Zadrži za sekundo nato pa se kontrolirano vrni v začetni položaj tako da so komolci iztegnjeni, ti pa v položaju obrnjene črke V.
- Vrni se v položaj medvedka (lahko počivaš tako, da se s kolena dotakneš tal).
- Ponovi vajo.

**3. Izteg noge v mostu na lopaticah:**

- Postavi se v začetni položaj mostu na lopaticah z dvignjenimi boki. Nato iztegni eno nogo naprej tako, da z brisačo ali drsnikom drsiš po podlagi naprej.
- Gibanje izvedi s pritiskom pete v podlago, boke pa drži ves čas v dvignjenem položaju. Ko prideš do iztegnjenega položaja boš z nogo zdrsel nazaj v začetni položaj. Noga je pokrčena ti pa si zopet v položaju mostu z dvignjenimi boki.
- Ko s pokrčeno nogo drsiš po drsniku nazaj poskušaj začutiti mišice zadnje lože. Če ti je to prelahko lahko drsnik ali brisačo položiš pod oba stopala in izmenjaje drsiš vsakič z drugo nogo.

**4. Horizontalni odmik rok stoje:**

- Stoj razkoračno s spuščeni rameni in dvignjeno brado. Elastiko primi na obeh koncih in jo postavi pred sabo v višino ramen.
- Z iztegnjenimi komolci raztegni elastiko narazen tako, da poskušaš lopatici približati skupaj. Raztegni elastiko do odročenja.
- Ko utriš mišice lahko povečaš upor tako, da izbereš bolj togo elastiko.

**5. Zapiranje knjige (pokrčene noge):**

- Začni iz leže na hrbtu tako, da so roke iztegnjene nad glavo. Napni trup, popek potisni navznoter proti hrbtenici in noge dvigni od podlage.
- Pokrči noge in ob izdihu s trebušnimi mišicami približaj noge trupu. Hkrati približaj roke stopalom in počasi dvigni glavo, lopatice in zgornji del hrbta od podlage.
- Vrni se v začetni položaj in ponovi gibanje.

**6. Opora ležno spredaj na kolenih:**

- Uleži se na trebuh tako, da so noge skupaj roke pa ob telesu pod rameni.
- Napni trup, dvigni zgornji del telesa od podlage in zadrži ravnotežni položaj na podlahteh in na kolenih.
- Kolena, meča in stopala ostanejo na tleh.
- Pazi, da se tvoji boki nikoli ne spustijo. Zadržuj položaj z napetim trupom predpisano število sekund. Nato se vrni v začetni položaj.



### NADALJUJMO! Priporočljivo izboljšanje

Št.	Vaja	Ponovitve	Serije	Počitek
1	Izpadni korak naprej	10-12	1-2	1 min
2	Skleca v strešici	10-12	1-2	1 min
3	Izteg nog v mostu na lopaticah	10-12	1-2	1 min
4	Horizontalni odmik rok stoje	10-12	1-2	1 min
5	Enonožno zapiranje knjige	10-12	1-2	1 min
6	Opora ležno spredaj na komolcih	10-12	1-2	1 min

#### 1. Izpadni korak naprej:

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami na bokih.
- Z levo nogo stopi naprej tako, da je koleno leve noge za prsti leve noge (kot v pokrčeni nogi je 90 stopinj, tako da je koleno tik nad tlemi).
- Z levo nogo se vrni v začetni položaj in ponovi gibanje z desno nogo.
- Skozi celotno gibanje imej napet in vzravnani trup. Če imaš težave z ravnotežjem se lahko na začetku opreš na stabilno površino.

#### 2. Skleca v strešici:

- Postavi se v oporo ležno naprej tako, da imaš dlani pod rameni s prsti noge pa se močno opiraš na tla.
- Napni trup, zadnjico in zadnjo ložo ter ohranjaj hrbtenico v nevtralnem položaju. Tvoje telo mora biti v ravni liniji.
- Dvigni boka navzgor in nazaj, tako da je tvoje telo v obliki obrnjene črke V. Roke in noge imej iztegnjene kolikor je mogoče.
- Pokrči komolce in spusti zgornji del trupa proti tlam.
- Zadrži za sekundo nato pa se kontrolirano vrni v začetni položaj tako da so komolci iztegnjeni, ti pa v položaju obrnjene črke V.
- Ponovi vajo.

#### 3. Izteg nog v mostu na lopaticah:

- Postavi se v začetni položaj mostu na lopaticah z dvignjenimi boki in s stopali obeh nog na isti brisači.
- Ohranjaj položaj dvignjenih bokov medtem pa sočasno iztegni obe nogi naprej tako, da drsiš z brisačo po tleh. Ko iztegneš nogi naprej imej napeto zadnjico in trup.
- Ko prideš dokončnega položaja aktiviraj zadnje stegenske mišice ter pete zopet pritegni proti trupu tako, da se vrneš v začetni položaj mostu.
- Skozi celoten obseg vaje imej napet trup, da obvaruješ spodnji del hrbta.

#### 4. Horizontalni odmik rok stoje:

- Stoj razkoračno s spuščeni rameni in dvignjeno brado. Elastiko primi na obeh koncih in jo postavi pred sabo v višino ramen.
- Z iztegnjenimi komolci raztegni elastiko narazen tako, da poskušaš lopatici približati skupaj. Raztegni elastiko do odročanja.
- Ko utrdiš mišice lahko povečaš upor tako, da izbereš bolj togo elastiko.

#### 5. Enonožno zapiranje knjige:

- Začni iz leže na hrbtu tako, da so roke iztegnjene nad glavo. Napni trup, popek potisni navznoter proti hrbtenici in noge dvigni od podlage.
- Eno nogo zadrži v iztegnjenem položaju rahlo nad tlemi medtem, ko napneš trup in dvigneš drugo nogo nad sredino trebuha.
- Nato se vrni v začetni položaj, zamenjaj nogi in ponovi vajo.

#### 6. Opora ležno spredaj na komolcih:

- Ulezi se na trebuh tako, da so noge skupaj roke pa ob telesu pod rameni.
- Napni trup, dvigni zgornji del telesa od podlage in zadrži ravnotežni položaj na podlahteh.
- Kolena, meča in stopala ostanejo na tleh.
- Pazi, da se tvoji boki nikoli ne spustijo. Zadrži položaj z napetim trupom predpisano število sekund. Nato se vrni v začetni položaj.



### NADALJUJMO! Zdravo območje

Št.	Vaja	Ponovitve	Serije	Počitek
1	Skok v izpadnem koraku	12-15	3-4	45 s
2	Skleca v strešici (dvignjene noge)	12-15	3-4	45 s
3	Unilateralen izteg nog v mostu na lopaticah	12-15	3-4	45 s
4	Horizontalni odmik rok stoje	12-15	3-4	45 s
5	Zapiranje knjige (snožno)	12-15	3-4	45 s
6	Opora ležno spredaj na dlaneh	12-15	3-4	45 s

#### 1. Skok v izpadnem koraku:

- Postavi se v položaj izpadnega koraka z rokami na bokih tako, da je leva noga pokrčena v kolenu za 90 stopinj, desna pa pokrčena tik nad tlemi.
- Eksplozivno skoči v zrak tako, da zamenjaš položaj nog in pristaneš z desno nogo naprej v enakem začetnem položaju kot prej.
- Na začetku se skoncentriraj na tehniko izvedbe in ravnotežje.
- Kasneje se osredotoči na hitrost.

#### 2. Skleca v strešici (dvignjene noge):

- Noge položi na dvignjeno površino (npr. Stol, klopc), opri se na roke, ki jih položiš na tla, in dvigni boke.
- Ohranjaj napet trup in zadnjico. Prav tako ohranjaj naravno krivino hrbtenice.
- Pokrči komolce in spusti zgornji del trupa proti tlam. Nato se z iztegom komolcev vrni v začetni položaj.
- Ramena imej ves čas pred sabo, tako da med gibom pokrčiš komolce nazaj.
- Bodi pozoren nato, da gibanje izvajaš kontrolirano.

#### 3. Unilateralen izteg nog v mostu na lopaticah:

- Eno stopalo položi na vrh žoge, druga noga pa je dvignjena tik nad tlemi.
- Začni v položaju mostu na žogi in iztegni nogo naprej. Boki so ves čas dvignjeni od podlage. Zadnjica in trup sta napeta.
- Po iztegu noge jo pokrči, tako da z žogo drsiš nazaj proti telesu in se vrneš v začetni položaj mostu z dvignjenimi boki.
- Bodi pozoren na to, da je tvoj trup ves čas napet.

#### 4. Horizontalni odmik rok stoje:

- Stoj razkoračno s spušenimi rameni in dvignjeno brado. Elastiko primi na obeh koncih in jo postavi pred sabo v višino ramen.
- Z iztegnjenimi komolci raztegni elastiko narazen tako, da poskušaš lopatici približati skupaj. Raztegni elastiko do odročenja.
- Ko utrdiš mišice lahko povečaš upor tako, da izbereš bolj togo elastiko.

#### 5. Zapiranje knjige (snožno):

- Začni z lego na hrbtu tako, da so roke iztegnjene nad glavo. Napni trup, popek potisni navznoter proti hrbtenici in noge dvigni od podlage.
- Napni trup in dvigni obe nogi in roki proti sredini trebuha.
- Nato se vrni v začetni položaj.

#### 6. Opora ležno spredaj na dlaneh:

- Postavi se v oporo ležno naprej tako, da so roke pred tvojo glavo in stopala skupaj.
- Zadrži položaj tako, da so roke popolnoma iztegnjene.
- Zadrži položaj z napetim trupom predpisano število sekund v tem času ne spusti bokov. Nato se vrni v začetni položaj.

## NAVODILA ZA VAJE

NAZAJ

## Vadba #3

**PA ZAČNIMO!** Nujno potrebno izboljšanje

Št.	Vaja	Ponovitve	Serije	Počitek
1	Bolgarski počep	10-12	1-2	1 min
2	Ozke sklece na naklonu	10-12	1-2	1 min
3	Sklece na steni	10-12	1-2	1 min
4	Lateralni poteg	10-12	1-2	1 min
5	Dvig pokrčenih nog	10-12	1-2	1 min
6	Opora na vseh štirih – izteg rok	10-12	1-2	1 min

**1. Bolgarski počep:**

- Stoj pred klopco ali stolom s stopali v širini bokov, napetim trupom, rameni nazaj in pogledom naprej.
- Desno nogo položi na dvignjeno površino (npr. klopca, stol)
- Stopala morajo biti malo širše od položaja bokov, da lažje ohranjaš ravnotežje. Dvignjena noga naj ne bo vertikalno za stojno nogo, ampak malo bolj ob strani.
- Večino teže preneseš na stojno (levo nogo) in jo pokrči, do pravega kota v kolenu tako da s kolenom ne greš čez prste. Ohranjaj napet trup in glej naprej.
- Z izdihom se vrni v začetni položaj tako, da napneš stegenske mišice leve noge in iztegneš koleno.
- Izvedi predpisano število ponovitev na eni nogi in nato zamenjaj strani.

**2. Ozke sklece na naklonu:**

- Roke položi ob ramena na dvignjeno površino (klopca, stol), kolena na tla.
- Napni trup in pritegni komolce ob telo, da se ob izvedbi vaje aktivira troglava nadlaktna mišica.
- Pokrči komolce in se spusti proti tlam.
- Ko se s podlahtmi dotakneš tal, iztegni komolec in se vrni v začetni položaj.

**3. Sklece na steni:**

- Postavi se 1 meter stran od stene s stopali v širini bokov.
- Eno roko položi na steno v višino ramen tako, da so prsti obrnjeni proti trupu. Če se ti zdi, da sežeš predaleč se lahko s stopali bolj približaš steni.
- Pokrči komolce in se s telesom približaj steni, da se je skoraj dotakneš z nosom.
- Trup imej ves čas raven, komolci pa naj bodo pokrčeni približno 45 stopinj stran od trupa.
- Vrni se v začetni položaj in zamenjaj roki.

**4. Lateralni poteg:**

- Uleži se s trebuhom na tla in primi elastičen trak na obeh straneh tako, da so tvoje roke iztegnjen nad glavo v širini ramen.
- Med izvedbo vaje ohranjaj napetost v elastičnem traku in ves čas stiskaj lopatici skupaj.
- Pokrči komolce tako, da elastiko potegneš mimo brade proti vratu. Gib naj bo kontroliran.
- Vrni roke v začetni položaj.
- Težavnost vaje lahko spremeniš tako, da elastičen trak primes na različnih višinah, ali ga zamenjaš za trak, ki je bolj tog.

**5. Dvig pokrčenih nog:**

- Lezi na hrbet s pokrčenimi nogami in stopali skupaj. Dlani položi ob telo ali pod zadnjico.
- Ena noga pokrčena ostane na tleh medtem ko drugo nogo iztegnjeno dvigneš nad podlago in prste na nogi usmeriš stran od telesa. Brado pritisni proti vratu, medenico obrni navznoter, rebra morajo biti spuščena. To je tvoj začetni položaj.
- Iztegnjeno nogo dvigni nad boke tako, da tudi medenico rahlo privzdigneš. Kot v kolku naj bo 90 stopinj.
- Zadrži položaj za eno sekundo.
- Z napetim trupom spusti nogo v začetni položaj in ob tem ohranjaj stik trupa s podlago.
- Zamenjaj nogi in ponovi vajo.

**6. Opora na vseh štirih – izteg rok:**

- Začni v opori spredaj na rokah in kolenih. Kot v kolku in kolenu je 90 stopinj. Kolena so pod boki, dlani so pod rameni.
- Napni trup in ohranjaj naravno krivino hrbtenice.
- Stisni lopatici skupaj.
- Levo roko iztegni naprej in ob tem ohranjaj položaj telesa.
- Spusti levo roko v začetni položaj in ponovi vajo z drugo roko.





### NADALJUJMO! Priporočljivo izboljšanje

Št.	Vaja	Ponovitve	Serije	Počitek
1	Bolgarski počep z žogo	10-12	1-2	1 min
2	Ozke sklece na kolenih	10-12	1-2	1 min
3	Sklece na steni	10-12	1-2	1 min
4	Lateralni poteg	10-12	1-2	1 min
5	Dvigi nog (unilateralno)	10-12	1-2	1 min
6	Opora na vseh štirih – izteg roke in noge	10-12	1-2	1 min

#### 1. Bolgarski počep z žogo:

- Stoj pred klopco ali stolom s stopali v širini bokov, napetim trupom, rameni nazaj in pogledom naprej. V rokah drži utež (npr. ročka, težka žoga, plastenka vode).
- Desno nogo položi na dvignjeno površino (npr. klopca, stol)
- Stopala morajo biti malo širše od položaja bokov, da lažje ohranjaš ravnotežje. Dvignjena noga naj ne bo vertikalno za stojno nogo, ampak malo bolj ob strani.
- Večino teže prenesi na stojno (levo nogo) in jo pokrči, do pravega kota v kolenu tako da s kolenom ne greš čez prste. Ohranjaj napet trup in glej naprej.
- Z izdihom se vrni v začetni položaj tako, da napneš stegenske mišice leve noge in iztegneš koleno.
- Izvedi predpisano število ponovitev na eni nogi in nato zamenjaj strani.

#### 2. Ozke sklece na kolenih:

- Postavi se v oporo ležno spredaj na kolenih tako, da so dlani ob ramenih. Nato napni trup in potisni komolce ob telo, da aktiviraš troglavo nadlaktno mišico.
- Pokrči komolce in spusti nadlahti proti tlam.
- Ko se podlahti dotaknejo tal, se ponovno vrni v začetni položaj tako, da iztegneš komolec.
- Komolci naj bodo ves čas ob telesu.

#### 3. Sklece na steni:

- Postavi se 1 meter stran od stene s stopali v širini bokov.
- Eno roko položi na steno v višino ramen tako, da so prsti obrnjeni proti trupu. Če se ti zdi, da sežeš predaleč se lahko s stopali bolj približaš steni.
- Pokrči komolce in se s telesom približaj steni, da se je skoraj dotakneš z nosom.
- Trup imej ves čas raven, komolci pa naj bodo pokrčeni približno 45 stopinj stran od trupa.
- Vrni se v začetni položaj in zamenjaj roki.

#### 4. Lateralni poteg:

- Uleži se s trebuhom na tla in primi elastičen trak na obeh straneh tako, da so tvoje roke iztegnjen nad glavo v širini ramen.
- Med izvedbo vaje ohranjaj napetost v elastičnem traku in ves čas stiskaj lopatici skupaj.
- Pokrči komolce tako, da elastiko potegneš mimo brade proti vratu. Gib naj bo kontroliran.
- Vrni roke v začetni položaj.
- Težavnost vaje lahko spremeniš tako, da elastičen trak primes na različnih višinah, ali ga zamenjaš za trak, ki je bolj tog.

#### 5. Dvigi nog (unilateralno):

- Leži na hrbet s pokrčenimi nogami in stopali skupaj. Dlani položi ob telo ali pod zadnjico.
- Eno nogo ostane na tleh medtem ko drugo nogo iztegnjeno dvigneš nad podlago in prste na nogi usmeriš stran od telesa. Brado pritisi proti vratu, medenico obrni navznoter, rebra morajo biti spuščena. To je tvoj začetni položaj.
- Iztegnjeno nogo dvigni nad boke tako, da tudi medenico rahlo privzdigneš. Kot v kolku naj bo 90 stopinj.
- Zadrži položaj za eno sekundo.
- Z napetim trupom spusti nogo v začetni položaj in ob tem ohranjaj stik trupa s podlago.
- Zamenjaj nogi in ponovi vajo.

#### 6. Opora na vseh štirih – izteg roke in noge:

- Začni v opori spredaj na rokah in kolenih. Kot v kolku in kolenu je 90 stopinj. Kolena so pod boki, dlani so pod rameni.
- Napni trup in ohranjaj naravno krivino hrbtenice.
- Stisni lopatici skupaj.
- Dvigni levo roko in desno nogo ob tem ohranjaj položaj telesa; ramena in boki so vzporedni s tlemi.
- Brado približaj prsnici tako, da pogled usmeriš proti tlam.
- Zadrži položaj in se nato vrni v začetni položaj.
- Nato dvigni desno roko in levo nogo in zadrži nekaj sekund.
- Zopet se vrni v začetni položaj.



### NADALJUJMO! Zdravo območje

Št.	Vaja	Ponovitve	Serije	Počitek
1	Bolgarski počep s skokom	12-15	3-4	45 s
2	Ozka skleca	12-15	3-4	45 s
3	Sklece na steni	12-15	3-4	45 s
4	Lateralni poteg	12-15	3-4	45 s
5	Dvigi nog	12-15	3-4	45 s
6	Izteg rok in nog v opori ležno spredaj	12-15	3-4	45 s

#### 1. Bolgarski počep s skokom:

- Stoj pred klopco ali stolom s stopali v širini bokov, napetim trupom, rameni nazaj in pogledom naprej.
- Desno nogo položi na dvignjeno površino (npr. klopca, stol).
- Trup imej v vzravnanem položaju, ramena nazaj in pogled naprej.
- Večino teže prenesi na stojno (levo nogo) in jo pokrči, do pravega kota v kolenu tako da s kolenom ne greš čez prste. Ohranjaj napet trup in glej naprej.
- Ko je stegno sprednje noge vzporedno s tlemi se odrini in skoči v zrak. Pristani v takšnem položaju, da bo stegno stojne noge vzporedno s tlemi.
- Naredi predpisano število ponovitev na eni in nato še na drugi strani.

#### 2. Ozka skleca:

- Postavi se v oporo ležno spredaj tako, da so dlani v širini ramen.
- Roke premakni naprej, da jih imaš pred rameni in ne neposredno pod njimi.
- Nato napni trup in potisni komolce ob telo, da aktiviraš troglavo nadlaktno mišico.
- Pokrči komolce in spusti nadlahti proti tlom.
- Ko se podlahti dotaknejo tal, se ponovno vrni v začetni položaj tako, da iztegneš komolec.
- Komolci naj bodo ves čas ob telesu.

#### 3. Sklece na steni:

- Postavi se 1 meter stran od stene s stopali v širini bokov.
- Eno roko položi na steno v višino ramen tako, da so prsti obrnjeni proti tropu. Če se ti zdi, da sežeš predaleč se lahko s stopali bolj približaš steni.
- Pokrči komolce in se s telesom približaj steni, da se je skoraj dotakneš z nosom.
- Trup imej ves čas raven, komolci pa naj bodo pokrčeni približno 45 stopinj stran od trupa.
- Vrni se v začetni položaj in zamenjaj roki.

#### 4. Lateralni poteg:

- Uleži se s trebuhom na tla in primi elastičen trak na obeh straneh tako, da so tvoje roke iztegnjen nad glavo v širini ramen.
- Med izvedbo vaje ohranjaj napetost v elastičnem traku in ves čas stiskaj lopatici skupaj.
- Pokrči komolce tako, da elastiko potegneš mimo brade proti vratu. Gib naj bo kontroliran.
- Vrni roke v začetni položaj.
- Težavnost vaje lahko spremeniš tako, da elastičen trak primes na različnih višinah, ali ga zamenjaš za trak, ki je bolj tog.

#### 5. Dvigi nog:

- Lezi na hrbet s pokrčenimi nogami in stopali skupaj. Dlani položi ob telo ali pod zadnjico.
- Eno noga ostane na tleh medtem ko drugo nogo iztegnjeno dvigneš nad podlago in prste na nogi usmeriš stran od telesa. Brado pritisni proti vratu, medenico obrni navznoter, rebra morajo biti spuščena. To je tvoj začetni položaj.
- Iztegnjeno nogo dvigni nad boke tako, da tudi medenico rahlo privzdigneš. Kot v kolku naj bo 90 stopinj.
- Zadrži položaj za eno sekundo.
- Z napetim trupom spusti nogo v začetni položaj in ob tem ohranjaj stik trupa s podlago.
- Zamenjaj nogi in ponovi vajo.

#### 6. Izteg rok in nog v opori ležno spredaj:

- Začni v opori ležno spredaj
- Dlani položi pod ramena, napni trup in ohranjaj naravno krivino hrbtenice.
- Stisni lopatici skupaj.
- Dvigni levo roko in desno nogo in ob tem ohranjaj položaj telesa; ramena in boki so vzporedni s tlemi.
- Brado približaj prsnici tako, da pogled usmeriš proti tlom.
- Zadrži položaj in se nato vrni v začetni položaj.
- Nato dvigni desno roko in levo nogo in zadrži nekaj sekund.
- Zopet se vrni v začetni položaj.

## Nekaj nalog za domačo minuto za zdravje



*Otroci tudi doma sedijo, ko se učijo, berejo, delajo domače naloge. Če je sedenja preveč in začne njihova koncentracija padati, naj z gibalno prekinitvijo razmigajo svoje telo. Nekaj primerov je takih prekinitev, ki jim rečemo minuta za zdravje, je nanizanih spodaj.*

*Katarina Bizjak Slanič<sup>1</sup> in prof. dr. Marjeta Kovač<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup> OŠ Janka Glazerja, Ruše*

*<sup>2</sup> Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport*

V Slofit nasvetih smo pripravili že več primerov prekinitev pouka – krajših gibalnih odmorov, ki jim popularno rečemo minuta za zdravje. V Sloveniji smo jih uvajali že v celodnevne osnovne šole, več pozornosti pa jim je bilo namenjeno v projektu Uživajmo v zdravju. Kaj pa, ko mlajši otrok dalj časa sedi doma, se uči, rešuje pisne domače naloge, bere? Če začne njegova koncentracija popuščati, ga spodbudite, da izvede nekaj gibalnih nalog. Spomni naj se, ali so v šoli izvajali podobne naloge in jih prikaže staršem, drugače pa mu predstavite gradivo, ki ga je pripravila Katarina Bizjak Slanič za revijo Ciciban. Otrok pri njegovi izbiri in izvedbi spodbudimo, da spoštuje nekaj priporočil:

- Najprej naj pomisli, katere mišice sodelujejo pri sedenju in ga ob dolgotrajnem vztrajanju v enakem položaju začnejo »boleti«. Te naj potem razteza (npr. z vzponi na prstih in »obiranjem sadja« ali raztezanjem hrbtnih mišic v zmernem predklonu, kjer se z rokami ali zgornjim delom trupa nasloni na pisalno mizo).
- Pospeši naj svoje dihanje, npr. s tekom na mestu in zaporedjem poskokov z različnimi položaji nog v fazi leta (raznožno, skrčno) ali počepov. Naloge naj izvaja toliko časa, da se bo zadihal.
- Na koncu naj naredi tudi nekaj ravnotežnih nalog (npr. vztrajanje v stoji na eni nogi, lahko tudi z zaprtimi očmi ali knjigo na glavi) in ob odprtem oknu nekaj zaporednih globokih vdihov in izdihov.
- Ko začuti, da se počuti bolje, naj nadaljuje z delom.
- Če je otrok nemiren, ker ve, da bo moral nekaj časa sedeti, naj že pred začetkom učenja naredi nekaj opisanih nalog, nato pa se osredotoči na svoje delo.

Z njim se pogovorite tudi, kakšno je pravilno sedenje. Če vidite, da vztraja v neudobnih položajih, ga opozorite, da sam preveri, ali spoštuje »pravilo pravih kotov«.

Še več nasvetov in primerov minut za zdravje pa le poiščite med našimi nasveti.

Pripravila: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Fotografije: KATARINA BIZJAK

# MINUTA ZA

Če predolgo sedimo, težje razmišljamo. Ko se to zgodi, sedenje prekinemo z minuto za zdravje in hitro se bomo počutili bolje.

IZBERI NALOGO IN JO IZVAJAJ VSAJ 30 SEKUND. ŠE BOLJE BO, ČE IZBEREŠ VEČ NALOG.

SKAČI NARAZEN IN SKUPAJ.

TECI NA MESTU.

STOJ NA ENI NOGI. LAHKO TUDI Z ZAPRTIMI OČMI.

Z NASLANJANJEM NA MIZO NAREDI MOST.

SLANIČ in SHUTTERSTOCK – Na fotografijah: Julija in Matic

# ZDRAVJE



DELAJ POČEPE.



OBIRAJ JABOLKA  
IZMENIČNO Z ENO  
IN DRUGO ROKO.



SKAČI.

Na večjo pozornost med  
sedenjem vpliva tudi to, kako  
sediš. Sediš vzravnano?  
Imaš stopala na tleh?

Pazi na tri  
prave kote! Na sliki  
poišči tri ravnila, ki ti  
bodo pokazala, kje mora  
biti med sedenjem  
pravi kot.



VZRAVNANA  
DRŽA

STOPALA NA TLEH

47

## Ob dobri pripravi in ustrezni opremi je v gorah pomembno tudi primerno obnašanje



*Ko se odpravimo v gore, moramo spoštovati kar nekaj pomembnih pravil glede opreme, telesne priprave, vremena in varnosti. V gorah pa je pomembno, da se tudi primerno obnašamo in spoštujemo gorniški bonton.*

Katarina Bizjak Slanič<sup>1</sup> in prof. dr. Marjeta Kovač<sup>2</sup>

<sup>1</sup> OŠ Janka Glazerja, Ruše

<sup>2</sup> Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Beseda bonton prihaja iz francoskega jezika (v dobesebnem prevodu pomeni dober ton) in pomeni lepo, olikano vedenje. Predstavlja splošno dogovorjene oblike obnašanja, ki veljajo v določenem okolju, saj je bonton kulturno pogojen. Vendar ravnanje po določenih pravilih

pomeni veliko več kot samo lepo obnašanje, lahko pomeni tudi način, kako razumemo smisel življenja.

Posebna pravila obnašanja veljajo tudi pri hoji v gore. Najprej niso bila zapisana, a so se po njih dogovorno ravnali obiskovalci gora. V širši obliki so danes zapisana v [Častnem kodeksu slovenskih planincev](#), ki ga je sprejela [Planinska zveza Slovenije](#) že leta 1973 in ga nato še dvakrat posodobila. Večino pravil obnašanja v gorah bodo otroka naučili v šoli, saj šolski program vključuje vsakoletne pohodniške športne dni. Veliko pa lahko storite tudi starši. Navajamo nekaj osnovnih pravil lepega vedenja, ki jih naučite otroke pri skupnem obisku gora.

- Vsak obiskovalec gora varuje naravo in okolje. Opozorite otroka, da smeti vedno odnesemo s seboj v dolino. Zato naj ima otrok pri obisku gora vedno v nahrbtniku vrečko za odpadke, ki jih po vrnitvi domov skrbno odloži v za to namenjen zabojnik. Pri tem otroka opozorite na ločevanje odpadkov.
- Narava je prebivališče številnih živali in rastlin. Zato se pogovarjajmo tiho in ne povzročamo hrupa, saj s tem plašimo živali.
- Otroka opozorimo, da ne trgamo cvetja, saj je najlepše v naravi. Otrok naj cvetje le opazuje in ga doma nariše. Starejši ga lahko ovekovečijo s fotoaparatom (ki ga ima danes vsak telefon) ali na spletu prek posebne aplikacije odkrijejo ime posamezne cvetice.
- Prav tako ne prožimo kamenja, saj je lahko na stezi za nami drug obiskovalec gora.
- V naravi ne kurimo ognja, saj lahko hitro zanetimo požar, ki naredi neprecenljivo škodo.
- Ne hodimo zunaj urejenih poti, saj s tem škodimo koreninskemu sistemu in povzročamo škodo travnikom in pašnikom. V častnem kodeksu nas prijazno opomnijo, da vedno pomislimo na to, da imajo tudi tisti, ki prihajajo za nami, pravico do pristnega, čistega okolja.
- Lepa navada je, da se obiskovalci gora med seboj pozdravljajo, kar je izraz spoštovanja in prijaznosti. Pozdravimo vljudno in prisrčno, na pozdrav pa vedno odzdravimo.

Pravila, ki se jih otrok nauči v zgodnjem otroštvu, si bo zapomnil za celo življenje, prišla pa mu bodo prav tudi v drugih življenjskih situacijah, saj so univerzalna.

Nekaj navodil za obisk gora z najmlajšimi je za bralce revije [Ciciban](#) pripravila profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič z Maticem in Julijo, več napotil pa najdete tudi v naslednjem [SLOfit nasvetu](#). In ne pozabite, da najbolje vzgajamo z zgledom.



RAZMIGAJ SE!

Pripravila: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Fotografije: KATARINA BIZJAK SLANIČ in SHUTTERSTOCK ~ Na fotografiji: Matic

# V GORE

Ciciban gre v gore. V gorah potrebuje bistro glavo, dobro kondicijo in pametno pripravljen nahrbtnik.

POGLEJ SLIKO IN  
UGOTOVI, KAJ NE SODI  
V PLANINSKI NAHRBTNIK.  
JE MATIC MORDA NA  
KAJ POZABIL?



Za varno pot v gore moramo planinci upoštevati nekaj priporočil.

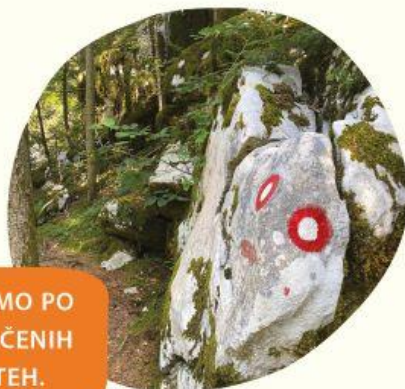


PRED VZPONOM SI DOBRO ZAVEŽEMO ČEVLJE.

PRED ODHODOM PREVERIMO VREMENSKO NAPOVED.



HODIMO POČASI, DA SE TELO OGREJE. NIKOLI NE HITIMO.



HODIMO PO OZNAČENIH POTEH.

TUDI MED POTJO PIJEMO – VEČKRAT PO MALO. NA CILJU PA SE OKREPČAMO.



NE VZNEMIRJAMO ŽIVALI.



SMETI ODNESEMO S SEBOJ V DOLINO.



## Noge se potepajo



*V vsakršnem vremenu naj bodo otroci čim več časa zunaj v naravi. Pomembno je, da so primerno obuti. Pomlad nas vabi na travnike in v gozd, ob potoke, reke in morsko obalo, pa tudi v gore. Z dobro obutvijo bodo otrokove noge ostale suhe, potep pa bo zanj zanimivo doživetje. Ob tem naj otrok opazuje naravo, saj jo bo le tako spoznal in spoštoval.*

*Katarina Bizjak Slanič<sup>1</sup> in prof. dr. Marjeta Kovač<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup> OŠ Janka Glazerja, Ruše*

*<sup>2</sup> Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport*

Otroci potrebujejo za gibanje v naravi primerno obutev. Ker hitro rastejo, je lahko nakup obutve prava »nočna mora« marsikaterega starša. Nove čevlje so kupili pred tremi meseci, še včeraj so bili dovolj veliki, danes ga že tiščijo. Pred nakupom najprej ugotovite, kaj otrok potrebuje, da bo

njegovo gibanje udobno in da bo noga zaščitena pred vremenskimi vplivi. Gotovo ne boste zgrešili, če bo imel otrok gumijaste škornje, športno obuvalo (t. i. superge) in trpežnejše visoke čevlje, primerne za gibanje v gorskem svetu. Tako superge kot visoki čevlji so uporabni tudi za vsakdanjo nošnjo. Ne pozabite tudi na več parov ravno prav velikih nogavic. Za hladnejše dneve naj bodo debelejšje, v toplejših dnevih pa tanke, po možnosti ojačane na bolj izpostavljenih delih.

Za potep v dežju ali izlet v lepem vremenu po mokrotnih travnikih ali igranje v lužah so nepogrešljivi gumijasti škornji. V trgovinah prodajajo škornje različnih pisanih barv, nekateri so okrašeni z različnimi cvetličnimi ali živalskimi motivi. Tudi priljubljeni junaki iz risank se znajdejo na njih.

Za različne športne dejavnosti naj ima otrok [superge](#), ki naj, če je le mogoče, z ustrezno membrano zagotavljajo, da obuvalo diha, a je obenem nepremočljivo. Podplat naj bo narebren, da omogoča dober stik s podlago. Za najmlajše naj se superge zapirajo z ježki, da sta obuvanje in sezuvanje čim lažja. S takšnim obuvalom bo otrok lahko varno hodil po zanimivem podrtem drevesu in preskakoval šture ter luže.

Za pohode v gore pa otroku le kupite ustrezno višje obuvalo, ki ščiti gležnje, ima narebren (profiliran) podplat in je iz membrane, ki diha, a zagotavlja nepremočljivost. Takšne čevlje lahko otrok nosi vsakodnevno, posebej še v zimskem času ali ob deževnem vremenu. Kakšen je dober pohodniški čevljar, si lahko preberete v [Slofit nasvetu](#) dr. Tadeja Debevca.

Vsa obuvala redno čistimo. Če so mokra, jih vedno posušimo na zraku, da obdržijo svojo obliko. Tako bodo ohranila svojo funkcijo. Četudi je obutev po zagotovilih izdelovalca nepremočljiva, je treba zaščitni sloj občasno osvežiti s primernim negovalnim sredstvom za nepremočljivost. Spretnosti negovanja čevljev naj se navadi tudi otrok. Otrok (in ne vi) naj po uporabi pospravi obutev tako, da se bi prezračila in posušila. Za to naj bo namenjeno posebno mesto v stanovanju ali hiši. Tako se bo začel zavedati, da je treba za obuvalo poskrbeti, kajti suhe noge v udobni obutvi so dobra popotnica za zabaven potep v naravi. Zunaj pa opazujte naravo skupaj z otrokom, saj je naša največja in najbogatejša učilnica. Opozorite ga, da jo moramo vsi spoštovati in ohranjati čisto, saj smo le njeni obiskovalci. Nekaj idej, kaj lahko počne vsakodnevno otrok v naravi, je za bralce revije [Cicido](#) pripravila profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič z Maticem in Julijo.

## MIGAJMO!

Pripravila: Katarina Bizjak Slanič • Fotografije: Katarina Bizjak Slanič in Shutterstock

# NOGE SE POTEPAJO

Spomladi je veliko priložnosti za potepanja v naravi. A za različne vragolije potrebuješ različno obutev. Se znaš primerno obuti?

PRIPOVEDUJ, KDAJ BI OBUL/A KATERO OBUTEV.



Po dežju je skakanje po lužah najboljša zabava.



Gozd je odličen poligon za preizkus ravnotežja ...



... in plezanja.



Opazovanje narave je obvezen del vsakega sprehoda.

Travniki vabijo k teku, lovljenju, igranju z žogo ...



... široke neprometne poti pa h kolesarjenju.







Spomladi gremo lahko tudi že v gore ...



... ali pa na sprehod ob morju.

## Okrevanje evropske družbe bo v prihodnosti močno odvisno tudi od tega, kako telesno zmogljivi bodo evropski otroci in mladostniki

**FitBack physical fitness assessment tool**


- 1** Fitness testing in youth is important from a health, educational and sport point of view 
- 2** The ALPHA project reviewed the existing evidence and selected the field-based fitness test with the highest validity, reliability and relation to health 
- 3**  A project that provides the most up-to-date and geographically diverse reference fitness values
- 4**  ... and the first web-based, open-access and multilingual fitness reporting platform providing interactive individualised fitness reports and visual mapping of the European fitness landscape

Nearly 8 million test results from 34 countries

Europeans 6-18 years of age

Our article and the interactive platform provides a valuable and cost-effective solution for establishing fitness monitoring at the school and/or sport settings, and the interpreted results can be incorporated in the healthcare systems across Europe.

Ortega FB et al. Br J Sports Med, 2023

Co-funded by the Erasmus Programme of the European Union 

*FitBack - interaktivna, večjezična in brezplačna spletna aplikacija za vrednotenje telesne zmogljivosti lahko korenito pripomore k pokoronskem okrevanju otrok in mladostnikov v Evropi in po svetu.*

### Fitback

Evropa se sooča z vrsto izzivov, za katere še nimamo učinkovitih rešitev. Pri iskanju le-teh pa tudi vse (pre)pogosto nastopa zgolj kot gasilec, namesto da bi se odzvala pravočasno in na pravi način. Za to pa predvsem potrebujemo dovolj energije in zmogljivosti. Še posebej generacije, ki prihajajo in se bodo z izzivi ukvarjale v prihodnosti. Na tej točki bi moralo evropske politične odločevalce močno skrbeti. Dejstvo je namreč, da se mladi za spodbujanje zdravega telesnega, kognitivnega in duševnega razvoja že nekaj časa ne gibajo dovolj. Posledično upada tudi njihova telesna zmogljivost, ki je dober kazalnik splošnega zdravja ter njihovih miselnih zmožnosti. In pandemija COVID-19 je razmere le še poslabšala.

Kako fit so torej danes otroci in mladostniki, stari od 6 do 18 let, v posameznih evropskih državah, kažejo podatki raziskave z naslovom **European fitness landscape for children and adolescents: updated reference values, fitness maps and country rankings based on nearly 8 million test results from 34 countries gathered by the FitBack network**, ki je nastala v koordinaciji **raziskovalcev skupine SLOfit** na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani in je bila pred kratkim objavljena v **British Journal of Sports Medicine**.

### **Kaj ugotavljajo raziskovalci?**

Na podlagi zbranih podatkov so avtorji pripravili standarde telesne zmogljivosti trenutne evropske populacije mladih, starih od 6 do 18 let, ki z različnimi merskimi nalogami telesne zmogljivosti omogočajo primerjavo z drugimi evropskimi vrstniki kot tudi z zdravstvenim tveganjem, ki izhaja iz rezultata. Primerjava telesne zmogljivosti po državah tako kaže, da imajo severne (Danska, Finska, Islandija, Norveška) ter srednje-vzhodno evropske države (Slovenija, Češka in Slovaška) najbolj telesno zmogljive otroke in mladostnike, medtem ko je zmogljivost otrok in mladostnikov v državah južne Evrope (Španija, Italija, Grčija) ter Združenega kraljestva razmeroma nizka.

Namen raziskave je zagotavljati orodja za uporabo raziskovalcem in praktikom na področju športne vzgoje, športa in zdravja ter oblikovalcem politik po vsej Evropi za preučevanje trenutnih negativnih zdravstvenih trendov, učinkov sistemskih intervencij in nacionalnih politik za promocijo rednega gibanja ter zdravega življenjskega sloga pri otrocih na lokalni, regionalni, nacionalni in evropski ravni. S tem pa tudi napovedovanje prihodnjih trendov o zdravju prebivalstva na sploh.

### **Zakaj so izsledki tako pomembni?**

Telesna zmogljivost je odličen kazalnik splošnega zdravja in kognitivnih zmožnosti naše mladine. Zato jo je priporočljivo spremljati tako na ravni posameznika kot populacije. Slovenija je ena redkih držav, ki ima s sistemom SLOfit vpogled v trende telesne zmogljivosti mladih. Večina drugih držav se zanaša zgolj na sporadične bolj ali manj dobre podatke na izbranih vzorcih.

Zato je skupina evropskih raziskovalcev, pod vodstvom prof. dr. Gregorja Juraka, pripravila spletno platformo FitBack, namen katere je: 1) učiteljem in trenerjem (po)nuditi praktično orodje za spremljanje telesne zmogljivosti ter 2) političnim odločevalcem zagotoviti ključne informacije za razvoj sistemov spremljanja telesnih zmogljivosti na lokalni, regionalni ali nacionalni ravni.



*»Praktična vrednost izsledkov te študije je izjemna. Krivulje telesne zmogljivosti smo namreč implementirali v interaktivno poročilo o telesni zmogljivosti. Tako uporabnik v spletni obrazec vnese podatke in nemudoma se mu izpišejo povratne informacije, npr. kakšna je njegova mišična moč v primerjavi z evropskimi vrstniki in kakšno zdravstveno tveganje izhaja iz njegovega rezultata. Poročilo smo nadgradili še z infografikami za izboljšanje srčno-dihalne zmogljivosti, jakosti in moči,«* razlaga dr. Jurak.

Aplikacija FitBack zato pomeni velik korak naprej pri spremljanju telesne zmogljivosti evropskih otrok in v izobraževanju o pomenu te zmogljivosti za razvoj gibalne pismenosti (ang. physical literacy), t.j. procesu, ki omogoča vseživljenjsko ukvarjanje z gibanjem za zdravje in dobro počutje.

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta *za šport*

