



GIBANJE

TEMELJ VITALNOSTI, DOBREGA POČUTJA IN AKTIVNA POT DO ZDRAVJA



Zbornik prispevkov Mednarodnega kongresa velnesa,
7. maja 2019 v Ljubljani

2. mednarodni kongres velnesa

GIBANJE

TEMELJ VITALNOSTI,
DOBREGA POČUTJA
IN AKTIVNA POT DO ZDRAVJA



Zbornik prispevkov Mednarodnega kongresa velnesa,
7. maja 2019 v Ljubljani

Kolofon

GIBANJE – Temelj vitalnosti, dobrega počutja in aktivna pot do zdravja

Zbornik prispevkov Mednarodnega kongresa velnesa, 7. maja 2019 v Ljubljani

Strokovna redakcija: mag. Zvonka Krištof, Aleš Stemberger in Jelica Pegan Stemberger

Jezikovni pregled: Grega Rihtar

Oblikovanje: mag. Silva Požlep (idm-produkcija.org)

Izdala in založila: Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana, 2019 Ljubljana

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
[COBISS.SI-ID=299828224](https://nuk.ub.uni-lj.si/COBISS.SI-ID=299828224)
ISBN 978-961-93988-4-5 (pdf)

©Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana. Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja ali dovoljenja avtorjev prispevkov gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali razširjati kako drugače. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršen koli pomnilniški medij) oblike reprodukcije.

Svoj izvod elektronske knjige lahko naročite na info@vskv.si in ga lahko za lastno uporabo in učenje shranite na svoj računalnik ali druge elektronske naprave ali natisnete. E-knjiga je v pdf datotečnem zapisu tudi na spletni strani kongresa www.velneskongres.si.

Uredniki: Jelica Pegan Stemberger, Zvonka Krištof, Aleš Stemberger

Avtorji člankov: Vlasta Nussdorfer, Matej Plevnik, Miroslav Mastilica, Radojka Praštalo, Monika Karan, Mito Šinkovec, Blanka Koščak Tivadar, Nadiža Pleško, Elena Marulc, Zinka Kosec, Andrej Miklavc, Zvonka Krištof, Hana Firšt, Nina Špes, Jan Tomšič, Dušan Gerlovič, Marko Geršak, Marija Turnšek Mikačič, Tjaša Cepuš, Maja Artenjak, Nevenka Dolenc,

2. mednarodni kongres velnesa

GIBANJE

**TEMELJ VITALNOSTI, DOBREGA POČUTJA
IN AKTIVNA POT DO ZDRAVJA**

Kazalo

UVOD – MOČ GIBANJA IN VITALNOSTI.....	7
NE POZABIMO NA MISELNO GIBANJE	24
GIBALNA AKTIVNOST, OGLEDALO NAŠEGA ZDRAVJA IN POČUTJA.....	27
*ZDRAVLJE KVALITET ŽIVLJENJA I KRETANJE.....	35
*FIZIČKA AKTIVNOST I KORISTI OD NJE.....	40
VELNES ZA VITALNOST ČLOVEKA.....	47
ANTROPOLOŠKI VIDIK TELESNE AKTIVNOSTI.....	52
POMEN TELESNE DEJAVNOSTI ZA SPOMIN	55
AKTIVNI ODMORI VSAK DAN ODŽENEJO ŠTEVILNE TEŽAVE IN BOLNIŠKO STRAN	62
POZITIVNI VPLIV GIBANJA NA AVTOBUSNE TURISTE	67
POMEN VLOGE STARŠEV PRI ŠPORTNEM UDEJSTVOVANJU OTROK.....	73
TELESNO GIBANJE MED MLADIMI	78
GIBANJE PRI MOJEM ŠTUDIJU.....	89
FITNES V PRESEKU GLOBALNEGA RAZVOJA.....	96
KAJ POMENI BITI TRENER IN KAJ JE GIBANJE.....	108
ZVOK KOT DOPRINOS GIBANJU oz. ZVOK JE GIBANJE.....	128
VSEŽIVLJENJSKO GIBANJE PO KNEIPPU	134
DELOVANJE IN ORGANIZIRANJE PROJEKTOV S ŠPORTNIMI VSEBINAMI POD OKRILJEM VSŠKV LJUBLJANA.....	142

Mednarodni kongres velnesa –
GIBANJE – TEMELJ VITALNOSTI, DOBREGA POČUTJA IN AKTIVNA POT DO ZDRAVJA

International Wellness Congress –
MOVEMENT – THE FOUNDATION OF VITALITY, WELL-BEING AND ACTIVE PATH TO
HEALTH

UVOD – MOČ GIBANJA IN VITALNOSTI

Jelica Pegan Stemberger

*koordinatorica Organizacijskega odbora 2. mednarodnega kongresa velnesa in
ravnateljica Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana*

Deseti maj je svetovni dan gibanja. GIBANJE je temelj vitalnosti, dobrega počutja in zdravja ter je investicija v prihodnost in dolgoživost vsakogar izmed nas.

Sodobni način življenja se je spremenil. Ljudje večino dneva presedimo in nismo toliko fizično aktivni, kot so bili v preteklosti. Zato je gibanje za zdravje nujno. Pomanjkanje telesne aktivnosti pri posamezniku povzroči občutek pomanjkanja energije, imunski sistem deluje slabše in se težje brani pred boleznimi. Osebe, ki so telesno aktivne, lažje ohranijo telesno gibljivost, dlje ostajajo telesno, duševno in duhovno vitalne, so bolj zdrave in imajo manj težav s povečano telesno težo.

GIBANJE je močno povezano z velnesom, velnes pa je celostni življenjski slog, ki posamezniku pomaga pri njegovem dobrem počutju. Je proces posameznikove osebne rasti in lastne odgovornosti za ohranjanje in vzdrževanje zdravja. Ko vemo, kdo smo, kaj nas veseli, izpolnjuje in si to v resnici želimo, postanejo vse okoliščine, del katerih smo, naša izbira. Tako je tudi izbira za udeležbo na 2. mednarodnem kongresu velnesa v Sloveniji vaša osebna odločitev.

Če vsak posameznik najprej pri sebi spremeni nekaj na bolje, se bo to poznalo tudi na ravni celotne družbe. Prav zato smo svetovi dan gibanja organizatorji izbrali za datum izvedbe kongresa, pa tudi vse teme se bodo prepletale z izhodiščem – GIBANJEM, aktivno potjo do zdravja, vitalnosti, dobrega počutja in dolgoživosti.

Program kongresa najdete na spletni strani www.velneskongres.si.

SLOGANA KONGRESA:

Aktivno življenje, dolgo življenje!

(Active life, longer life!)

Bodimo aktivni: vsi, povsod, vsak dan!

(Let's Be Active: Everyone, Everywhere, Everyday.)

PROGRAM VELNES KONGRESA

URA	IZVAJALEC	NASLOV PRISPEVKA
8.00–9.00	Študenti Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana (VSŠKV)	REGISTRACIJA UDELEŽENCEV
9.00–9.10	Karmen Šemrl Glotta Nova, Center za novo znanje, Ljubljana	2. KONGRESU VELNES NA POT
9.10–9.20	Alojz Kovšca Predsednik Državnega sveta RS	UVODNI GOVOR PRESEDNIKA DRŽAVNEGA SVETA RS
9.20–9.25	Renata Martinčič Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo RS – gen. direktorica direktorata za turizem	GIBANJE IN TURIZEM Z ROKO V ROKI V PRIHODNOST
9.25–9.30	doc. dr. Marija Mikačič Turnšek Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana	POZDRAV ORGANIZATORJEV UDELEŽENCEM IN NASTOPAJOČIM
9.30–9.50	Vlasta Nussdorfer	NE POZABIMO NA MISELNO GIBANJE
9.50–10.15	doc. dr. Matej Plevnik vabljeni predavatelj UP; Fakulteta za vede o zdravju	GIBALNA AKTIVNOST, ogledalo našega zdravja in počutja
10.15–10.40	prof. dr. Zvezdan Pirtošek vabljeni predavatelj UL; Medicinska fakulteta, predstojnik Katedre za nevrologijo UKC LJ; Klinični oddelek za bolezni živčevja	ZNANOST O MOŽGANIH – MED GIBOM IN UMOM
10.40–11.00	prof. dr. Miroslav Mastilica vabljeni predavatelj Medicinska fakulteta Zagreb; Katedra za javno zdravje	ZDRAVJE, KAKOVOST ŽIVLJENJA IN GIBANJE *»Zdravlje, kvalitet života i kretanje«

11.00–11.10	Mateja Bobek Terme Olimja	AKTIVNI ODMOR ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE
11.10–11.30	mag. Monika Karan Global Wellness Day, ambasadorka za Slovenijo	VELNES ZA VITALNOST ČLOVEKA
11.30–11.50	Anton Majhen	ČUSTVA/EMOCIJE IN GIBANJE
11.50–12.10	doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek Onkološki inštitut Ljubljana; Enota za klinično prehrano	PREHRANA IN GIBANJE
12.00–13.10	ODMOR ZA KOSILO IN MREŽENJE	
13.10–13.30	James M. Tomazin	ZAKAJ BI KOMPLICIRALI, če pa je v resnici vse tako enostavno ...
13.30–13.45	Karin Velikonja Glowinface, ustanoviteljica	TRENING OBRAZNIH MIŠIČ za obvladovanje stresa, izboljšanje koncentracije in počutja
13.45–14.05	dr. Donato Simone Frigotto (Italija)	(PO)SKRIBITE ZA GIBANJE IN RAZGIBA(VA)JTE UM – Kako telo vpliva na um in kako lahko um pomaga telesu Mind the Movement, and Move the Mind: How the body affects the mind, and How the mind can help the body
14.05–14.25	Blanka Koščak Tivadar Fizioterapija Mediko, ustanoviteljica in direktorica	POMEN TELESNE DEJAVNOSTI NA SPOMIN STAREJŠIH
14.25–14.35	mag. Brigita Langerholc Mysportagency, ustanoviteljica in direktorica	AKTIVNI ODMOR ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE (Naučimo se tehnike dihanja THUMMA)
14.35–14.55	Maja Kuzma	OD MARIBORA DO DEBELEGA RTIČA V 29 DNEH. 617 KM, PEŠ, SAMA IN S TIŠINO.
14.55–15.15	Andrej Miklavc High Performance Group, ustanovitelj in direktor	POMEN VLOGE STARŠEV PRI ŠPORTNEM UDEJSTVOVANJU OTROKA
15.15–15.35	mag. Nadiža Pleško NPC, ustanoviteljica in direktorica	AKTIVNI ODMORI NA DELOVNEM MESTU

15.35–15.50	Jan Kovačič	VPLIV GIBANJA NA SEDEČI STIL ŽIVLJENJA NA DELOVNEM MESTU
15.50–16.05	Jan Tomšič Visoka šola za upravljanje podeželja GRM Novo mesto	GIBANJE IN ŠTUDIJ
16.05–16.20	mag. Zvonka Krištof s študentko Hano Firšt Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola	TELESNA AKTIVNOST MED ŠTUDENTI
16.20–16.35	Mito Šinkovec Telodrom, ustanovitelj in direktor	ANTROPOLOŠKI VIDIK TELESNE AKTIVNOSTI
16.35–16.45	Tatjana Polajnar Šport Ljubljana, direktorica	VABILO K AKTIVNOSTIM V MOL
16.45	ZAKLJUČEK KONGRESA	

*Na kongresu predavanj v hrvaškem in angleškem jeziku ne bomo prevajali.

NAMEN KONGRESA

"Telesna, umska in duhovna raven delujejo v medsebojni povezavi. Spodbujajte telo, kolikor hočete. Toda, dokler ne boste prenovili tudi stanja uma in duha, ne boste spoznali zdravega življenja in vitalnosti."

(Greg Anderson)

Današnji tempo življenja zahteva zdrav življenjski slog, ki v središče postavlja samo odgovornost posameznika za lastno zdravje in dobro počutje. To je možno doseči s pravilnim prehranjevanjem, ustrezno telesno aktivnostjo in osebno sprostivijo ter ohranjanjem in krepitvijo telesnega, duševnega in duhovnega zdravja.

Ko govorimo o zdravem načinu življenja, poudarjamo tudi gibanje oz. telesno dejavnost. Ker se je način življenja spremenil tako, da ljudje večino dneva presedijo in niso toliko fizično aktivni, kot so bili v preteklosti, ne porabijo vse energije, ki jo vnašajo v telo s hrano. Gibanje je za zdravje nujno, vendar se mora posameznik odločiti za varno in zdravju koristno telesno dejavnost. Pomanjkanje telesne aktivnosti pri posamezniku povzroči občutek pomanjkanja energije, imunski sistem deluje slabše in se težje brani pred boleznimi. Osebe, ki so telesno aktivne, lažje ohranijo telesno gibljivost, dlje ostajajo telesno, duševno in duhovno vitalne, so bolj zdrave in manj imajo težav s povečano telesno težo. Debelost, ki je pogosto posledica prav pomanjkanja telesne aktivnosti, je v razvitih državah vse večji problem.

Zdravo in gibčno telo je v današnjem času vse bolj pomembno, saj praviloma osebe, ki skrbijo za zdrav življenjski slog, tako v zasebnem kot poklicnem življenju, lažje opravijo zahtevane naloge.

Ker se vedno več ljudi tega zaveda, se je ponudba različnih telesnih dejavnosti in športnih programov tako za otroke, mladino in odrasle zadnja leta zelo povečala, pripravljene so za različne ciljne in starostne skupine.

Velnes je celostni življenjski slog, ki posamezniku pomaga pri njegovem dobrem počutju. Je proces posameznikove osebne rasti in lastna odgovornost za ohranjanje in vzdrževanje zdravja. To je lahko povzetek različnih področij, ki jih vključuje velnes kot način življenja. Ko vemo, kdo smo, kaj nas veseli, izpolnjuje in si v resnici želimo, postanejo vse okoliščine, del katerih smo, naša izbira. Tako je tudi izbira za organizacijo 2. mednarodnega kongresa velnesa v Sloveniji osebna odločitev. Če vsak posameznik najprej pri sebi spremeni nekaj na bolje, se bo to poznalo tudi na ravni celotne družbe. In to je glavni namen organizatorjev kongresa. Zato je bil tudi izbran Svetovni dan gibanja kot datum izvedbe kongresa, saj se bodo vse teme prepletale z izhodiščem – gibanjem, aktivno potjo do zdravja in dobrega počutja, vitalnostjo in dolgoživostjo.

»Če ne morete leteti, tecite. Če ne morete teči, hodite. Če ne morete hoditi, se plazite. Karkoli že počnete, pojdite dalje.« – Martin Luther King

Z velnes kongresom:

- **povezujemo** gibanje, zdravje, dobro počutje, velnes, dolgoživost ... v smiselno celoto,
- **povezujemo** informacije, ljudi, strokovnjake, različna strokovna področja ...,
- **odpiramo** priložnost za prenos znanja, izkušenj in dobrih praks na področju gibanja, nove poslovne priložnosti in navezovanje novih poslovnih stikov,
- **nakazujemo** možnosti, ki jih ima Slovenija in dežele okoli nje za boljšo izkoriščenost gibanja v turistične in zdravstvene namene in za boljše in kakovostnejše življenje lokalnega prebivalstva,
- **usmerjamo** javnost na pomen zdravja, velnesa, dobrega počutja, vitalnosti, dolgoživosti, lepote, zdrave prehrane ...
- **opozarjamo** na pasti, ki jih gibanje tudi prinaša,
- **seznanjamo** z novimi trendi na področju gibanja, velnesa, dolgoživosti, vitalnosti ..., doma in v svetu,
- **postavljamo** nove standarde na področju gibanja,
- **vplivamo** na posameznikovo zavest in zavest skupnosti o trajnostnem razvoju in skrbi za gibanje, zdravje, zdrav in uravnotežen življenjski slog ...
- **vzpostavljamo** zavezništvo in pozitiven dialog med konkurenčnimi organizacijami in

poskušamo odgovoriti na naslednja vprašanja:

Zakaj se ljudje razlikujemo glede vitalnosti?

Kaj je ključno pri človeku, da se odloči za aktivnost, s katero vpliva na svojo vitalnost?

Kako preprečiti morebitne težave, ki se pojavljajo kot posledica sodobnega tempa življenja?
Zakaj je pomembna dobra gibljivost telesa?
Kakšna vadba je primerna zame?
Kakšna je povezava med velnesom in vitalnostjo?
Kakšne so trenutne gibalne kompetence povprečnega človeka in kako smo se vzgajali v sedečo in neaktivno družbo?
Katera je gibalna aktivnost, ki resnično »šteje«?
Od pasivnega do aktivnega: koliko je dovolj?
Najpogostejši izgovor je: »Nimam časa.« Res ne?
Kaj je primerna oblika gibanja?
Koliko gibanja potrebujem?
Kaj naj počnem?
Zakaj imajo otroci radi šport?
Kako jih starši lahko pri tem spodbujajo?
Kako otroci doživljajo tekmovanje, zmage, poraze?
Zakaj otroci prenehajo s športom?
Obstaja recept »Luka Dončić«?
Kaj pomeni za študente telesna aktivnost?
Zakaj se študenti odločijo za telesno aktivnost in katera od oblik telesne aktivnosti je med njimi pogostejša?
Kako se počutijo študenti po telesni aktivnosti?
Kaj so aktivni odmori in kako poteka aktivni odmor?
Zakaj je dobro, da imamo aktiven odmor vsi, ki zdržema sedimo več ur?
Ali je spomin povezan z gibanjem?
Ali telesna neaktivnost vodi v slabše telesne in kognitivne funkcije?
Ali lahko s telesnimi aktivnostmi vplivamo na spomin?
Kakšna je razlika med športom, telesno aktivnostjo in »ustvarjanjem« zdravja, ki povezuje telo in um? Ali je naš um sposoben »kreirati« gibanje?
Kako lahko izboljšamo učinkovitost gibanja s pomočjo našega uma?
Ali obstaja povezava med negibanjem in demenco?
Ali dolgotrajni stres in negibanje povzroči fizično izginotje celic? Je možno z gibanjem izboljšati stanje našega spomina?
Je demenca res nujno zlo staranja?
Zakaj med pozitivne učinke gibanja štejemo tudi spodbujanje posameznikovih energetskih

potencialov?

Kako reiki zagotavlja osebno celovitost človeka?

Kako s pomočjo reikija dosegamo telesno ravnovesje?

Kaj je trening obraznih mišic?

Kakšne so prednosti in kakšne učinke prinaša trening obraznih mišic ter kako implementirati to vrsto vadbe v vsakdanje življenje?

Zakaj in kako pravilno dihati?

Kako lahko sami zavestno vplivamo na zakrčene mišice in jih sprostimo?

Kaj ima gibanje s čustvi oziroma emocijami?

Je sodobno pojmovanje zdravja enako kot kakovost življenja?

Je kakovost življenja enako kot kakovost gibanja?

Je najboljša pot do zdravja pot vseživljenjskega gibanja?

Ali je pravica do gibanja osnovna človekova pravica?

Kako stres vpliva na našo vitalno življenjsko energijo in kako ga z gibanjem obvladujete?

Kako preobraziti osebni stres v radost, vitalnost in užitek?

Ali lahko z gibanjem vzpodbudimo dobro počutje?

Kako z gibanjem vzpodbudimo dobro počutje?

Kakšne priložnosti za gibanje so prisotne v življenju enega študenta?

Kakšne so dobrobiti različnih oblik gibanja?

Kakšen vpliv ima kontekst, v katerega so postavljene različne oblike gibanja?

Ali gibanje ustreza našim ciljem?

Katere oblike gibanja so za nas osebno najbolj primerne in ki so lahko na dolgi rok del našega življenja?

Ali so beljakovinski dodatki zdrava hrana?

Kakšna je prava prehrana športnikov?

Sledite sebi in korakajte pogumno naprej.

Zakaj je pomembno upoštevati svoj notranji glas?

Kako se je gluhota znašla z menoj v naravi in prehojenih 29 dneh?

Kakšen vpliv imata spoštovanje in zaupanje?

REKLI SO NA 2. MEDNARODNEM KONGRESU VELNESA

GIBALNA AKTIVNOST, OGLEDALO NAŠEGA ZDRAVJA IN POČUTJA

»V preteklem obdobju je bilo na vseh koncih sveta v različnih študijah vedno znova dokazano eno dejstvo: redna gibalna aktivnost in naša skrb za redno ukvarjanje z gibanjem se odraža tudi v stanju našega psihofizičnega zdravja.«

Zgodovina nas uči, da so že stari Grki vedeli, da redna telesna vadba odločujoče prispeva k zdravju posameznika. To znamo danes z znanstvenimi pristopi tudi dokazati. V preteklem obdobju je bilo na vseh koncih sveta v različnih študijah vedno znova dokazano eno dejstvo: redna gibalna aktivnost in naša skrb za redno ukvarjanje z gibanjem se odraža tudi v stanju našega psihofizičnega zdravja. Dokazano pa je tudi, da se kot družba spreminjamo v smer, ko naša celokupna dnevna količina gibanja, ki ga izvedemo z različnimi dnevnimi opravki (v službi, med prostim časom ...), ne doseže več meje, da bi imela vpliv na ohranjanje in krepitev zdravja in dobrega počutja.

Kljub vsemu znanju in dokazom izhodišče ostaja enako: Kako umestiti redno gibalno aktivnost v naš vsakdan in to tudi ohranjati? (*doc.dr. Matej Plevnik, prof. športne vzgoje*)

ZNANOST O MOŽGANIH: MED GIBOM IN UMOM

»Gibanje je – meni osebno – tudi klic in vabilo svobode.«

Vzrok, da so nekatera bitja na tem planetu pred več kot 600 milijoni let razvila čudežen preplet živčevja – prve možgane – je preprost in prozaičen: potreba po gibanju. In gibanje je nato skozi eone oblikovalo um. Danes, ko živimo enkrat dlje kot naši dedje, je naša največja bojazen, da bo naše telo preživelo naš um. A znanost, k sreči, odkriva, kako ravno gibanje ohranja ravnovesje uma, lahko še dolgo v starost. (*prof. dr. Zvezdan Pirtošek*)

VELNES ZA VITALNOST ČLOVEKA

Zavedanje, da lahko izbiramo zase najboljše, kar nam lahko pomaga k zdravju ter boljšemu počutju, je pomemben del velnesa kot načina življenja in hkrati najboljša motivacija, da naredimo prvi korak za lastno vitalnost telesa in uma.

Vitalnost ali življenjska moč se odražata na vseh ravneh življenja človeka tako na fizični, duševni kot duhovni ravni. Vitalnost človeka vpliva na njegovo sposobnost prilagajanja na spremembe v življenju ali pa mu pomaga sprožiti določene spremembe, ki posledično vplivajo na njegovo boljšo kakovost življenja. V obeh primerih gre za pozitiven vpliv. Zakaj se ljudje razlikujemo glede vitalnosti? Odgovorov je lahko veliko, v članku pa se bom usmerila na povezavo med mladostnimi možgani, vitalnim življenjem in zdravjem človeka.

Skupni imenovalac vseh pridobljenih izkušenj v življenju je predvsem aktivnost in samoiniciativnost človeka, ki si tovrstne izkušnje želi. Pri tem so ključni naši možgani kot organ, ki ima sposobnost nenehnega spreminjanja ob ustreznih stimulacijah v obliki novih informacij, ki jih človek pridobi tako

z novimi izkušnjami kot tudi z novim znanjem. To spodbuja njegovo vitalnost, ki se kaže na vseh področjih življenja. Z družbenega vidika pa je to zelo dragoceno. *(mag. Monika Karan)*

ANTROPOLOŠKI VIDIK TELESNE AKTIVNOSTI

»V življenju nas čaka veliko nalog, ki so neizogibne. Je gibanje naša naloga ali način življenja? Gibanje je življenje, potreba in neizbežno dejstvo.«

Vsi vemo, da je telesna aktivnost zdrava. Vendar katera? Je bolje dvigati težka bremena ali teči? Je bolje poskakovati na glasno glasbo, uporabiti kakšen poseben pripomoček ali se raje držati pravila 'počni, kar ti je pač všeč'?

Ljudje po navadi menijo, da je to filozofsko vprašanje, o katerem je vredno parlamentirati. Vendar nam najbolj točen odgovor lahko postreže antropologija. Razlog, da je človeštvo preživel toliko časa, so očitne prednosti, ki so nam bile dane skozi evolucijo. Druge vrste človeku podobnih primatov teh prednosti očitno niso dovolj razvile in zato jih danes lahko proučujemo le po okostjih. Vrsta, ki ji pripadamo mi, se je po nekaterih ocenah razvila pred okoli dvesto tisoč leti. Pomembno dejstvo pa je, da smo evolucijsko gledano bili večino časa lovci in nabiralci. Nekoliko drugače je morda le zadnjih 3–4 tisoč let, zadnjih 100 let pa človeštvo v glavnem bolj sedi. To ima svoje posledice, saj prvenstveno za sedenje nismo ustvarjeni.

Evolucijsko gledano smo kot vrsta, skozi eksistence, ustvarili kar nekaj zelo koristnih lastnosti in sistemov, zaradi katerih smo kot vrsta sploh preživel toliko časa. Sedaj, ko je situacija za preživetje nekoliko drugačna, pa nam te lastnosti delajo težave in preglavice. Seveda za človeštvo ni rešitev, da v tem trenutku zavržemo obleko in obutev ter se odpravimo s kamnom in lokom loviti hrano. Vsekakor pa bi bilo pametno te principe poznati in ustrezno prilagoditi, vrsto in količino naše telesne aktivnosti. *(Mito Šinkovec)*

(PO)SKRIBITE ZA GIBANJE IN RAZGIBA(VA)JTE UM

»Telo vpliva na um in um pomaga telesu? Vse motivacije se začnejo z gibanjem.«

Motivacija se začne z gibanjem (Struktura naših možganov pravi ...). Predstavljanje gibanja telesa (theta možgansko valovanje) ne le pomaga pri fizični aktivnosti in jo povečuje, pač pa tudi prispeva k hitrejšemu okrevanju po poškodbah. In kar je najpomembnejše, ima izjemen protistresni in velnes učinek. Vizualiziranje (v theta možganskem valovanju) določenih realnosti našega telesa v gibanju nam pomaga preseči naše lastne meje. *(dr. Donato Simone Frigotto)*

AKTIVNI ODMORI NA DELOVNEM MESTU

»Naše telo je ustvarjeno na način, da se nenehno premika, oziroma da se nenehno giblje. Zato ni prav nič čudno, če se telo negativno odzove na pomanjkanje telesne dejavnosti.«

Ljudje smo v zadnjih letih z razvojem tehnologije in močno spremenjenimi poklici, prevzeli sedeč življenjski slog. To v praksi pomeni, da veliko sedimo tako na delovnem mestu kot tudi v prostem času. Naše telo pa je ustvarjeno na način, da se nenehno premika oziroma da se nenehno giblje. Zato

ni prav nič čudno, če se telo negativno odzove na pomanjkanje telesne dejavnosti. Razvojno gledano so preživela le tista živa bitja, ki so bila najmočnejša in najbolj vzdržljiva. Naši daljni predniki so bili lovci in nabiralci. Danes pa smo že od otroštva vzgajani in celo nagrajeni za mirno sedenje. In tako smo prišli do točke, ko povprečen človek presedi na stolu veliko več časa, kot ga nameni za spanje. Svetovna zdravstvena organizacija je sedeči način življenja uvrstila med enega izmed desetih dejavnikov tveganja za človekovo zdravje in z njim povezuje porast števila kardiovaskularnih bolezni, diabetesa, debelosti, poškodb kostno-mišičnega sistema in celo smrti.

Smiselno integrirani aktivni odmori predstavljajo zato nujen ukrep vsakega posameznika, ki želi na dolgi rok sebi in svojemu telesu dobro. Pomembno pri aktivnih odmorih je zavedanje, da teh ne moremo enačiti s kakršnokoli rekreacijo čez dan, saj njihov glavni namen ni samo kakršnokoli gibanje. Pri smiselno integriranih aktivnih odmorih gre namreč za redne aktivne kratke prekinitve dela z namenom razbremenitve mišic, ki so zaradi določenih gibov in prisilne drže prekomerno obremenjene. *(mag. Nadiža Pleško)*

POMEN VLOGE STARŠEV PRI ŠPORTNEM UDEJSTVOVANJU OTROK

»Številni starši želijo, da bi bil njihov otrok uspešen in da bi mu športna pot omogočila dobro in stabilno socialno okolje za njegov osebni razvoj.«

Številni starši želijo, da bi bil njihov otrok uspešen in da bi mu športna pot omogočila dobro in stabilno socialno okolje za njegov osebni razvoj. Starši verjamejo, da je otrokovo vključevanje v šport pomembno z vidika otrokovega zdravega okolja preživljanja prostega časa, kjer spoznava, osvaja in utrjuje pomembne vsebine, sposobnosti, vrednote in sposobnosti. Poleg tega starši verjamejo, da je otrokovo športno udejstvovanje zelo primerna kompenzacija za lastno nezmožnost preživljanja dovolj kakovostnega časa z otroki. Vendar zgodba, kot bomo videli skozi vsebino, pogosto ni tako črno-bela. Predvsem se prepogosto pojavijo nasprotja med pričakovanji (interesi) klubov, staršev in otrok. Veliko izzivov na tem področju izvira ravno iz tega. Rešujejo pa jih trenerji, starši, otroci ..., pogosto pa tudi nihče in se kot breme medsebojnih odnosov preslikavajo na otrokov odnos do staršev in okolice. *(Andrej Miklavc in Zinka Kosec, spec.)*

POMEN TELESNE DEJAVNOSTI ZA SPOMIN

»Telesna neaktivnost vodi v slabše telesne in kognitivne funkcije.«

Značilnost normalnega staranja je spreminjanje, ki nastopi kot posledica bioloških sprememb. Telesna neaktivnost vodi v slabše telesne in kognitivne funkcije. Namen študije je preveriti, ali lahko s telesno dejavnostjo vplivamo na spomin.

Primarne vire smo pridobili s testno baterijo pri zdravih, gibljivih starostnikih nad 65 let. Udeleženci so izvajali 3 mesece, 3-krat tedensko 45-minutno vadbo za razvoj vzdržljivosti.

Rezultati preliminarnih testov kažejo na statistično pomembne razlike, pri ponovitvi testa pomnjenja besed ob začetku raziskave in po treh mesecih.

Po mnenju znanstvenikov rezultati o učinkih telesne aktivnosti še niso dovolj dokazani, vendar menimo, da je treba telesno dejavnost vključiti v vsakodnevno življenje. *(Blanka Koščak Tivadar)*

REIKI KOT ENA IZMED TEHNIK ZAGOTAVLJANJA OSEBNE CELOVITOSTI ČLOVEKA ZA DOSEGO TELESNEGA RAVNOVESJA

»Vse, kar živi, vsebuje KI in jo izžareva, spodbuja lastne možgane, upravlja notranja stanja in dosledno dosega zelene cilje.«

S pomočjo Reikija kot ene izmed tehnik zagotavljanja osebne celovitosti človeka za doseg telesnega ravnovesja poudarimo pot samoaktualizacije, kar pomeni pot pozitivnega razvoja samega sebe.

Vsako živo telo (živalsko, človeško) izžareva toploto in energijo. Ta energija je življenjska sila. Torej, vse, kar živi, vsebuje KI in jo izžareva, spodbuja lastne možgane, upravlja notranja stanja in dosledno dosega zelene cilje.

Namen prispevka je predstaviti Reiki kot model delovanja osebne celovitosti in telesnega ravnovesja. Kot cilj prispevka bomo opredelili dejavnike Reikija, ki vplivajo na samoaktualizacijo osebne rasti kot elementa telesnega ravnovesja. *(doc. dr. Marija Turnšek Mikačič)*

SODELOVANJE IN ORGANIZIRANJE PROJEKTOV S ŠPORTNIMI VSEBINAMI POD OKRILJEM VSŠKV LJUBLJANA

Na Višji strokovni šoli za kozmetiko in velnes Ljubljana smo v času od leta 2016 do 2019, v dobrobit družbe, organizirali kar nekaj projektov. Pri nekaterih projektih smo sodelovali tudi le prostovoljno. V prispevku predstavljamo potek organizacije in izvedbe projektov javnega značaja. Organizacija projekta je opisana od ideje preko izvedbe do zahvale za sodelovanje in udeležbo. Zaključni se s promocijskim filmom. V nadaljevanju predstavljamo že izvedene projekte. Nekatere smo izvedli v sklopu prosto izbirnih predmetov Osnove gibanja in športne aktivnosti ter Športna animacija in osebno trenerstvo. Druge smo izvedli samoiniciativno na ravni šole. Opisali bomo tudi planirane projekte v letošnjem letu. Vsi projekti imajo športne vsebine. *(Nevenka Dolenc, spec.)*

VPLIV GIBANJA NA SEDEČI STIL ŽIVLJENJA NA DELOVNEM MESTU

»Gibanje je sestavni del celovite človekove osebne higiene, s katero ohranjamo naše telo vitalno.«

Gibanje je ena izmed pomembnejših prioriteta, ki so pri meni uvrščene na seznam. Je sestavni del celovite človekove osebne higiene, s katero ohranjamo naše telo vitalno. Z vitalnim telesom pa bomo lažje premagovali vsakodnevne izzive in kljubovali neizbežnemu stresu. *(Jan Kovačič)*

ZAKAJ BI KOMPLICIRALI, ČE PA JE V RESNICI VSE TAKO ENOSTAVNO ...

»Dihanje in voda – dve najpomembnejši zadevi v življenju vsakega živega bitja!«

Naučili se boste razumeti, kaj sploh je pravilno dihanje, na kaj vse vpliva način, kako dihamo in kako enostavno je pravilno dihati. Kaj sploh pomeni, da imamo boleče, zakrčene mišice. Zakaj je simetrija telesa tako pomembna?

Naučil vas bom nekaj vaj, s katerimi boste lažje razumeli, kako enostavno je pravilno dihati in kako lahko sami zavestno sprostim svoje mišice. *(James M. Tomazin)*

GIBANJE IN ŠTUDIJ

»Za zdravje se je treba potruditi in razmisliti o tem, ali naše odločitve peljejo stran ali nasproti njemu.«

Tudi med študijskim obdobjem je zdravje pomembno in ključen del tega je gibanje. Za zdravje se je treba potruditi in razmisliti o tem, ali naše odločitve peljejo stran ali nasproti njemu. Je gibanje, ki je v našem življenju, ustrežajoče našim ciljem? Kakšne so tiste oblike gibanja, ki so za nas osebno najbolj primerne in ki so lahko na dolgi rok del našega življenja? Ta vprašanja si velikokrat zastavljam sebi.

V mojem prispevku je opisana izkušnja enega študenta z gibanjem ob njegovem študiju. Predstavljenih je pet različnih gibalnih aktivnosti, ki so del njegovega življenja in njihovih dobrobiti, in sicer gibanje ob delu, sprehajanje v naravi, ples, borilne veščine in odpravljanje držalnih vzorcev. *(Jan Tomšič)*

AKTIVNI ODMOR ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

»Pogosto uporabljam dihalno tehniko v gibanju Oxigen Advantage, s katero izboljšam telesno pripravljenost, zdravje, počutje, povečam moč ter zbranost in zmanjšam apetit.«

Stres vsakodnevnega življenja močno zmanjšuje raven vitalne življenjske energije v telesu. V stresu se namreč zakrčimo ter omejimo pretok energije skozi telo ter ustvarimo zastoje, ki preprečujejo subtilnemu toku prenos energije skozi naše telo. Kmalu po večkratnem zakrčenju tkiva čutimo bolečino, ki jo lahko s pravilnim gibanjem ter dihanjem preprečimo. Pogosto uporabljam dihalno tehniko v gibanju Oxigen Advantage, s katero izboljšam telesno pripravljenost, zdravje, počutje, povečam moč ter zbranost in zmanjšam apetit.

V vsakodnevnem življenju je ključnega pomena sprotno stanje umirjenosti, v katerem se lahko razvijamo, rastemo, čutimo prostor, kjer se lahko izrazimo takšne, kot smo. Pomembno se je naučiti, kako stres v sebi preobraziti ter izbrati radost, vitalnost in užitek. Elemente dobrega počutja vzpodbudimo s svobodnim gibanjem. *(Mateja Bobek)*

OD MARIBORA DO DEBELEGA RTIČA V 29 DNEH. 617 KM, PEŠ, SAMA IN S TIŠINO

»Vztrajnost, predanost, pripravljenost, močna volja in podpora so ključ do uspešno zastavljenega podviga.«

»Vsake oči imajo svojega malarja, vsako človeško telo svojega lastnika, vsako čustvo pa svoj notranji jaz.«

Vsak ima svoj notranji glas, ki ga dojemamo na svoj način. Zakaj je pomemben del življenjskih odločitev? Koliko je lahko dovolj zaupljiv, da mu sledimo, če nimamo enega ali več pomembnih čutil? Kako lahko ena dobra knjiga v pravem vzdušju vzbudi skrito in že izpolnjeno željo, a po neosebni meri in vpliva tako, da se jo resno vzame in jo uresniči po osebni meri? Kako sta predanost in vztrajnost bolj pomembna takrat, ko se bliža dan D? Kako lahko lastna gluhota od rojstva pomaga skozi prehojene dneve? Kakšni so občutki na koncu poti?

Cilj mojega prispevka je predstaviti samostojno prehojeno Slovensko planinsko pot v celoti kot gluha oseba in ozavestiti pomen vztrajnosti in podpore kot del uspešno osvojenega podviga.

Refleksija na izkušnje s SPP, ki se jo prehodi v dveh letih s partnerjem in v 29 dneh sama.

Za spoznavanje sprememb na telesu, bolečin, utrujenosti, izčrpanosti, visoke energije in razigranosti, kakor gibljivost narave v sozvočju z gibanjem lastnega telesa, so potrebne izkušnje, močna volja, podpora in opora bližnjih, spoštovanje čudovite narave, ljudi in živali ter sprejetost vsakega kotička, kamor stopamo. *(Maja Kuzma)*

POZITIVNI VPLIV GIBANJA NA AVTOBUSNE TURISTE

»Turistke naj se med postanki na potovanju ne le sprehajajo, ampak naj tudi vsaj pet minut telovadijo, če želijo, da ne bodo imele težav z oteklimi nogami.«

Število turistov se neprestano povečuje in posledično se s tem povečuje tudi število turistov, ki potujejo z avtobusi. Poleg številnih prednosti avtobusnega prevoza se turisti srečujejo tudi z negativnimi vidiki, med katerimi je pogosto tudi otekanje nog. Najpogosteje potujejo ženske srednjih let, zato je bilo med njimi izvedeno anketiranje o tem, koliko se gibajo med daljšimi avtobusnimi prevozi, kako vpliva gibanje med daljšim avtobusnim prevozom na splošno počutje turistk in kako vpliva gibanje med daljšim avtobusnim prevozom na otekanje njihovih nog. V empiričnem delu so bile preverjene različne možnosti gibanja turistk, od sedenja do gibanja in telovadbe med postanki. Rezultati so pokazali, da se naj turistke med postanki ne le sprehajajo, temveč naj tudi vsaj pet minut telovadijo, če želijo, da ne bodo imele težav z oteklimi nogami. *(doc.dr. Elena Marulc)*

ZVOK KOT DOPRINOS GIBANJU

»V vesolju ni nič v mirovanju, vse se giblje.«

»Fizika nas veliko uči o zvoku, ki je pravzaprav gibanje. Če bi ljudje uporabili vse naravne zakonitosti človeškega telesa in vesolja, bi lahko bilo življenje na Zemlji zelo enostavno.«

V vesolju ni nič v mirovanju, vse se giblje. Je makrokozmos, naše telo pa je mikrokozmos vsega, kar se dogaja v vesolju, je vesolje v malem. Tudi v njem se vse giblje, ustvarja premikanje in ustvarja tudi zvok. Ko je vse v harmoniji, se sliši celostna glasba, simfonija, in naše telo se giblje v skladu s tem. Mehko, nežno, odločno, pretočno. Kot tehnika tai chi. Kadar pa nismo v ravnovesju, se sliši kot neharmonični orkester, ki ga ne gre poslušati. Tudi naše gibanje ni več mehko, ampak smo deležni hitrih dinamičnih poskokov, veliko skrajnosti, prisotno je zelo hitro ali zelo počasno gibanje. Zvok sledi gibanju in gibanje sledi zvoku. V prispevku bom govorila o celostni zaznavi zvoka in giba pri človeku. *(Tjaša Cepuš)*

NE POZABIMO NA MISELNO GIBANJE

»Gibanje je zato lahko način življenja. Gibljemo se v mislih in dejanjih. Smo aktivni, ker mislimo, hitimo, se nenehno ukvarjamo z ljudmi in idejami, kako pustiti neizbrisno sled. Ne le tisto majhno v pesku, ki jo lahko odnese piš, pač pa v kamnu, ker tam ostane. Za vedno. V spomin in opomin. Da je tu živel ČLOVEK, ki je bil vreden tega imena. Ker je vse delal z žarom in zanosom. Ker je delo jemal kot poslanstvo.«

GIBANJE je potovanje od trenutka do trenutka. Od enega dobrega dela do drugega. Od misli na najbližje do misli na skupnost, državo in celo planet. Gibanje je zato način življenja. Gibanje v mislih in dejanjih. Največji maraton našega življenja je namreč življenje samo. Pustimo sled nenehnega pozitivnega gibanja v kamnu, ker bo tam ostala. (*Vlasta Nussdorfer*)

ZDRAVLJE KVALITET ŽIVLJENJA I KRETANJE

Cilj mog rada je ukazati na značaj kretanja za zdravlje posameznika pa i šire zajednice, pri čemu se zdravlje shvaća u širem socijalno ekološkom ili holističkom smislu, u smislu zdravlja kao jedne od značajnih odrednica kvalitete života.

Moj rad se temelji primarno na pregledu stručno znanstvenih spoznaja o suvremenom pristupu zdravlju i značaju kretanja za zdravlje i kvalitet života. (*prof. dr. Miroslav Mastilica*)

GIBANJE MED MLADIMI

»Navdušiti mlade za zdrav življenjski slog je moje pedagoško poslanstvo.«

Menim, da bi morali tudi višješolski programi vključevati vsebine s področja zdravega načina življenja, na ta način bi mlade ozavestili, kako pomembni so telesno gibanje, zdrava prehrana ... Mladi bi se zavedali, da so predvsem sami odgovorni za svoje zdravje in dobro počutje. (*mag. Zvonka Krištof*)

GIBANJE PO KNEIPPU

»Nedejavnost slabi, vaja krepi, čezmerna obremenitev škoduje.« Sebastian Kneipp

Hoja, kolesarjenje, plavanje in različne druge oblike vadbe so prava oblika sprostitve in gibanja. Vsakdo naj vadbo prilagodi svojim zmožnostim, potrebam, okolju in poklicu, tako da bo v njej užival in se sprostil. Z gibanjem v vseh življenjskih obdobjih krepimo delovanje srca in ožilja, izboljšamo pretok krvi, vzdržljivost, samospoštovanje in lažje prenašamo stres. (*Maja Artenjak*)

ČUSTVA/EMOCIJE IN GIBANJE

Novo oblikovane zahteve družbenih procesov ustvarjanja dodane vrednosti terjajo tudi implementacijo »novega« razumevanja nevrobiologije čustev in občutkov. Ne samo z vidika zmanjševanja škodnih posledic na prilagoditev, kot so depresija, anksioznost in izgorevanje, temveč tudi in zlasti učinkovitih prilagoditvenih strategijah. Kakšne rešitve torej ponuja pogled na človekovo doživljanje skozi perspektivo kineziologije? (*Anton Majhen*)

PREHRANA IN GIBANJE

Gibanje in hrana sta temelja zdravega življenja. *(doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek)*

FITNES V PRESEKU GLOBALNEGA RAZVOJA

»SedANJI čas zahteva učinkovitega in zdravega človeka. Za svoje zdravje, dobro psihofizično kondicijo smo odgovorni sami, zato se moramo zavedati, da nam pri tem lahko veliko pomagajo kakovostni in strokovno usposobljeni fitness oziroma športni trenerji, redna vadba in zdrava prehrana.«

Totalna globalizacija in hiter razvoj informacijske tehnologije sta povzročila velike družbenoekonomske spremembe. Vsi družbeni sistemi (šolstvo, zdravstvo, javna uprava ...) in njihovi podsistemi so se morali po letu 2000 drastično spremeniti in prilagoditi novim razvojnim trendom. Te spremembe so zadele tudi šport in fitness industrijo, ki je dosegla nesluten globalni razvoj. V svetu športa in fitness industrije se vrtijo milijardni posli, ki jih narekujejo in kontrolirajo korporacije in lastniki kapitala. Na stotine milijonov ljudi občuduje svoje športne idole, več kot 1,5 milijarde pa se jih redno ukvarja s fitnessom in prostočasno vadbo za zdravje.

Ta športni razvoj je dosegel tudi Republiko Slovenijo (RS), še posebej močno se je po letu 2000 razvila fitness industrija. Z vsemi oblikami fitness vadbe se v Sloveniji ukvarja 14–18 odstotkov populacije. Vrednost teh dejavnosti je med 100 in 200 milijoni evrov. Šport in tudi vse oblike fitness vadbe so v Sloveniji zelo priljubljene. Splošni trend se kaže v tem, da bi vsi želeli biti »lepi, močni, bogati in fit«.

Po letu 2000 se je zato uveljavila Fitness zveza Slovenije (FZS), ki skrbi za vsestranski razvoj in promocijo fitnesa, skupinske fitness vadbe in pilatesa. FZS izvaja tudi strokovna usposabljanja, seminarje in tradicionalne mednarodne kongrese fitnesa.

V letu 2017 je bil v Sloveniji sprejet nov Zakon o športu, ki je prinesel veliko sprememb. Ukinjene so bile licence za delo na področju športa za vse in država je uzakonila nov sistem strokovnega usposabljanja za delo v športu (fitnessu). *(Dušan Gerlovič)*

TRENING OBRAZNIH MIŠIC za obvladovanje stresa, izboljšanje koncentracije in počutja

»Zadostuje že vadba pet do deset minut na dan, da so učinki naravnost neverjetni. Z obrazno jogo aktiviramo mišice na obrazu in povečamo cirkulacijo v celotni lobanji: tako v možganih kot žlezah v glavi, ki nadzirajo delovanje celotnega endokrinega sistema. Joga obraza pomaga pri povečanju energije, pa tudi sproščanju, odpravljanju glavobolov, izboljšanju koncentracije ... Vse to privede do opazno izboljšanega počutja in predvsem v telesu ustvarja ravnovesje – telesa in duha.«

Gibanje ustvarja pretočnost (krvi, limfe, energije), pretočnost pa je ključna za zdravje in dolgoživost. Gibanje obraznih mišic sprošča napetosti v mišicah in mimiko, ki je posledica stresa in različnih emocij. Je pot do spoznavanja sebe tako na fizični kot čustveni ravni. *(Katarina Velikonja)*

»Vsi bi živeli dolgo in zdravo življenje, a le redki za to kaj naredijo.« (Sebastian Kneipp)

KDO SO UDELEŽENCI KONGRESA?

Pričakujemo, da se bo na kongresu zbralo do 150 strokovnjakov, predvsem iz slovenskih naravnih zdravilišč in term, ponudnikov zdravstvenih, turističnih in velnes storitev, izobraževalcev, delavcev iz zdravstva ... in vseh, ki jih gibanje kot vir zdravja, dobrega počutja, vitalnosti in dolgoživosti zanima.

KDO SMO ČLANI ORGANIZACIJSKEGA ODBORA?

Doc. dr. Marija Turnšek Mikačič, mag. Zvonka Krištof, Jelica Pegan Stemberger, mag. Monika Karan, Jasmina Opeka in Zinka Kosec, spec., mag. Brigita Langerholc, mag. Nadiža Pleško, Violetta Bottazzo in Urška Vahtar. Večina njih je sodelovala pri organizaciji in izvedbi prvega mednarodnega kongresa velnesa VODA, vir zdravja, dobrega počutja in lepote. Vsi smo v projektu GIBANJE sodelovali kot prostovoljci.

KDO SMO ORGANIZATORJI?

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana je višja strokovna šola, ki zaseda vodilno mesto po številu vpisanih študentov v programa Kozmetika in Velnes. Verjamemo, da ta rezultat ni naključje, pač pa odraz kakovostnega dela, široke mreže delodajalcev, s katerimi šola sodeluje, ugleda šole in številnih možnosti za razvoj posameznika, tako na osebni kot na profesionalnem področju, ki jih šola študentom ponuja.



in

Glotta Nova, Center za novo znanje, d. o. o., je mednarodni izobraževalni trening center za odrasle. Dejavnost podjetja je izobraževanje in usposabljanje z visoko dodano vrednostjo lastnega znanja in inovativnosti. Poslanstvo in vizija podjetja odražata usmerjenost k odličnosti in vodilni vlogi podjetja pri razvoju komunikacijskih in drugih kompetenc.



ZAHVALA

Zahvaljujemo se vsem piscem strokovnih člankov, ki so zbrani v Zborniku kongresa, in vsem nastopajočim na kongresu. Na njem so vsi brez izjeme sodelovali brez finančnega interesa in s tem pripomogli k načelu »nesebične in brezplačne delitve znanja«, kot družbene odgovornosti vsakega posameznika in organizacije, iz katere prihajajo.

Zahvaljujemo se soorganizatorjema:

Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola

Grm Novo mesto – Center biotehnike in turizma

Zahvaljujemo se sponzorjem: Bodifit, Krepko, Simič&Partnerji, Terme Olimja, High Performance by Andrej Miklavc, Fitnes zveza Slovenije (FZS), Tax-Fin-Lex in Hervis.

Zahvaljujemo se **Urški Vahtar** za izjemno angažiranost pri informiranju javnosti o organizaciji kongresa in sodelovanju z mediji.

Posebna zahvala gre **Državnemu svetu RS**, ki nam je omogočil uporabo dvorane in vso podporo, ki smo jo potrebovali pri realizaciji kongresa.

Zahvaljujemo se **Luki Koprivniku** iz podjetja INSIST ter **Alešu Stembergerju** in **Marku Dotzauerju** iz VSŠKV za računalniško in IKT-podporo.

Zahvaljujemo se tudi vsem, ki ste nesebično pomagali (kot organizatorji, moderatorji, promotorji ...), da je Mednarodni kongres velnesa GIBANJE – temelj vitalnosti, dobrega počutja in aktivna pot do zdravja uspel.

Naj zaključim z mislijo:

“Samo pol ure v celem dnevu, lahko pomeni veliko razliko, kako se tisti dan počutimo.

Zgolj pol ure na dan vsak dan pa vpliva na naše celo življenje.

Hitro hodimo ali tecimo tiste pol ure in naše življenje bo lepše teklo.” (splet, FB; 10. 11. 2013)

OPOMBA: Člankov z * v naslovu (glej program) nismo prevajali.

NE POZABIMO NA MISELNO GIBANJE

LET US NOT FORGET THE MOVEMENT

Vlasta Nussdorfer

GIBANJE je potovanje od trenutka do trenutka. Od enega dobrega dela do drugega. Od misli na najbližje do misli na skupnost, državo in celo planet. Gibanje je zato način življenja. Gibanje v mislih in dejanjih. Največji maraton našega življenja je namreč življenje samo. Pustimo sled nenehnega pozitivnega gibanja v kamnu, ker bo tam ostala.

Največji maraton je naše življenje

Pravzaprav edino, ki ga imamo.

Ko pomislim na gibanje, najprej spregovorim o teku, hitri hoji in drugih športnih aktivnostih. A kmalu se zavem, da gibanje ni samo to.

Vse hitrejši tempo našega življenja namreč ne prinaša dovolj koristnega gibanja. Računalniki so nas prikovali k prekomernemu sedenju. Zdramimo se šele ob zdravstvenih težavah in priporočilih, da bo treba začeti drugače.

Seveda pa ni vse v maratonih, niti tistih krajših, pač pa v spoznanju, da je moč graditi tudi socialno mrežo, ki bo z nami širila obzorja duha. Le tako bo gibanje dobilo širši smisel in pomen.

Včasih se namreč prepozno zavemo, da je človek pogosto sam, pa čeprav obkrožen z množico. V njej se najde ali preprosto izgubi.

S starostjo prihajajo tegobe, ki jih morda mladi ne občutijo. Izguba volje in energije, življenjske moči in celo spomina. Zato je tako pomembno t.i. »možgančkanje«, ko naše misli in ideje poletijo v nebo. Ko dan za dnem razmišljamo, kako živeti v sozvočju z naravo in ljudmi. Kako presegati zamere, se nehati obremenjevati z malenkostmi, živeti za danes in to vsak dan znova. Se ogibati negativnostim in ljudem, ki z njimi preprosto živijo.

Na Daljnem vzhodu je veljala lepa misel, da ljudje lahko letimo le objeti. Objem je namreč čudodelen. Prinaša toplino in prijaznost, odnaša osamljenost in izgubo v svetu, ki je pogosto tako prazen. Ker je prevelik, ker ljudje hitimo drug mimo drugega, ker ni vprašanj in ne pravih odgovorov. Ker sploh ni časa zanje.

Ljudje sodobnega dne se obremenjujejo z materialnimi stvarmi. S tem, kako vse imeti in nekaj biti. Kako nagrabiti čim več in vse to še obdržati. Kako ujeti srečo s čudežno sedmico. Kako čim več zapustiti in ne, kako čim več razdeliti.

A ne bodo se nas spominjali po tem, česa nismo naredili, pač pa le po tem, kar nam je uspelo ustvariti. In to predvsem za druge. Prav misel na sočloveka nas mora osrečevati. Če misliš le nase, ne moreš biti srečen, ker te lepi dogodki drugih onesrečujejo. Zavist te gloda in izdolbe rane, ki jih ni moč pozdraviti.

Gibanje je torej tudi potovanje od trenutka do trenutka. Od enega dobrega dela do drugega. Od misli na soljudi do misli na skupnost, državo, celo planet in vesolje. Vse je namreč tako povezano.

Zato še kako velja zgodba, ki govori o popotniku. Ni moja in morda zanjo še niste slišali. Tudi, če ste, ne škodi. Popotnik je namreč prišel v daljno tujo deželo in najprej zavil na pokopališče. To ima vedno posebne skrivnosti.

Izveš, kako živi skrbijo za mrtve, kakšni priimki in imena prevladujejo na tem območju, pa tudi, kaj piše na nagrobnikih. In prav to ga je presenetilo. Ob imenih in priimkih: »Živel je 3 leta, 5 mesecev in 21 dni. Živela je 6 let, 10 mesecev in 3 dni. Živel je 10 let, 8 mesecev in 1 dan ...« Bil je zelo žalosten, saj je menil, da je prišel na otroško pokopališče. Mimo je prišel možakar – domačin. Takoj ga je o tem povprašal. A možki mu je dejal, da se moti, ker ne gre za otroško pokopališče.

Pojasnil mu je veliko skrivnost. Dejal je: »Veste, pri nas velja posebna navada. Ko mladenič in mladenka dopolnita 18. leto starosti, dobita posebno tablico, na katero zapisujeta le dneve, ko sta bila resnično srečna. In vidite, tako različno so ljudje živeli.«

Poučna misel. Če bi ljudje tako razmišljali, bi znali ceniti tudi drobne trenutke sreče. Kajti čakanje na velike nas lahko pogosto onesreči. In tako bi uvideli, da smo pogosteje srečni, kot to resnično mislimo.

Gibanje je zato lahko način življenja. Gibljemo se v mislih in dejanjih. Smo aktivni, ker mislimo, hitimo, se nenehno ukvarjamo z ljudmi in idejami, kako pustiti neizbrisno sled. Ne le tisto majhno v pesku, ki jo lahko odnese piš, pač pa v kamnu, ker tam ostane. Za vedno. V spomin in opomin. Da je tu živel človek, ki je bil vreden tega imena. Ker je vse delal z žarom in zanosom. Ker je delo jemal kot poslanstvo.

Ker je gibanje čutil kot tek med dobrimi deli, ki so ga osrečevala.

Zato ne mislite le na pretečene kilometre, kajti največji »maraton« je naše življenje. Od nas je odvisno, kakšno bo. Ko ostarimo, bodo ostali spomini in miselno gibanje nam jih bo pomagalo obuditi. Zaživel bomo pred nami in nam odgovorili na najpomembnejše vprašanje: »Zakaj se je splačalo živeti?«

Moj dragi jutranji časopis,
tako malo zabavnega prinašaš.
Zakaj ne objaviš na svoji naslovni
strani tudi kaj veselega?

Spoštovani radio na polici,
včasih si mi ljub,
kadar mi sobo nspolniš
s tiho glasbo. Toda, zakaj mi

večinoma polniš ušesa
s turobnimi rečmi?

Ubogi utripajoči kos pohištva tam
v kotu. Kako sproti prinašaš slike
katastrof, sovraštva in nasilja!
Kljub svojim pisanim barvam
vidiš le črno.
Ali ponoči ni več zvezd?
So vse ptice odletele?

(Phil Bosmans)

O avtorici:

Vlasta Nussdorfer je diplomirala na Pravni fakulteti v Ljubljani. Kot pravnica in tožilka je bila dolga leta zaposlena na Okrožnem državnem tožilstvu v Ljubljani in je bila namestnica temeljnega javnega tožilca. Bila je tudi okrožna državna tožilka, višja državna tožilka.

V okviru Društva državnih tožilcev je leta 2003 dala pobudo za ustanovitev Belega obroča Slovenije, društva za pomoč žrtvam kaznivih dejanj, ki mu je predsedovala do nastopa funkcije varuhinje človekovih pravic.

Ustanovila je tudi dva sklada, in sicer Plamen dobrote in Hipokrat. Z zbranim denarjem je pomagala vsaj tisoč družinam, v vseh letih delovanja Belega obroča Slovenije pa z različnimi vrstami pomoči več tisoč družinam.

Poleg službenih obveznosti mesečno opravi vsaj 150 ur brezplačnega dela namenjenega ranljivim skupinam.

Njena bibliografija je izjemno bogata. V zadnjih devetih letih je napisala tudi devet knjig, katerih izkupiček je šel v dobrodne namene. Njeni znani knjigi sta Naše deklice z vžigalicami, Naši dečki z ulice ...

Od leta 2013 do 2019 je bila varuhinja človekovih pravic Republike Slovenije.

O gibanju pravi: »Gibanje je zato lahko način življenja. Gibljemo se v mislih in dejanjih.«

GIBALNA AKTIVNOST, OGLEDALO NAŠEGA ZDRAVJA IN POČUTJA

PHYSICAL ACTIVITY, THE MIRROR OF OUR HEALTH AND WELL-BEING

doc. dr. Matej Plevnik

Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem,

Polje 42, 6310, Izola, Slovenija

matej.plevnik@fvz.upr.si

V preteklem obdobju je bilo na vseh koncih sveta v različnih študijah vedno znova dokazano eno dejstvo: redna gibalna aktivnost in naša skrb za redno ukvarjanje z gibanjem se odraža tudi v stanju našega psihofizičnega zdravja in počutja. Dokazano je, da se kot družba spreminjamo v smer, ko naša celokupna dnevna količina gibanja, ki ga izvedemo z različnimi dnevnimi opravki (v službi, med prostim časom ...), ne doseže več meje, da bi imela vpliv na ohranjanje in krepitev zdravja in dobrega počutja. Ključno izhodišče proučevanja gibalne aktivnosti ostaja vedno znova eno, in sicer, kako umestiti redno gibalno aktivnost v vsakdan posameznika in kateri so dejavniki, ki na to odločujoče vplivajo. V prispevku predstavljamo rezultate študije, ki smo jo izvedli v okviru projekta »Izdelava modela spodbujanja trajnostnega razvoja telesne aktivnosti v lokalnem okolju«, v katerem smo proučevali dejavnike gibalnih/športnih navad prebivalcev v izbranem lokalnem okolju. Ugotovljamo, da imajo okolje in možnosti, ki iz njega izvirajo, izjemno pomemben vpliv na gibalne navade prebivalcev. Prebivalci želijo, da okolje ponuja možnosti za njihovo gibalno/športno aktivnost ter da so spodbujani s strani vodstva lokalne skupnosti. Ocenjujejo, da je najpomembnejši motiv za njihovo redno gibalno udejstvovanje sprostitev, največja ovira in razlog za gibalno neaktivnost pa pomanjkanje časa.

UVOD

Redna gibalna aktivnost ima številne pozitivne učinke na naše telesno in mentalno zdravje. Ni povezana le z vzdrževanjem optimalne telesne mase in funkcionalne mišične mase, temveč ima velik učinek na naše splošno (dobro) počutje. Redna gibalna aktivnost je med ključnimi dejavniki varovanja in krepitev zdravja in prispeva k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja, pa tudi k vzdržnosti zdravstvenega sistema (Ministrstvo za zdravje, 2015). Zato ne preseneča dejstvo, da je promocija gibalnih aktivnosti prebivalstva z različnimi nameni tudi visoka prioriteta Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2010; 2011a; 2011b; 2013; 2018). Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2010) je objavila priporočila za gibalno aktivnost za različne starostne skupine (5–17 let, 18–64 let, več kot 65 let). V Sloveniji okvir ukvarjanja prebivalcev s telesno dejavnostjo in športom sistemsko urejajo Zakon o športu ZSpo-1, Nacionalni program športa 2013–2014 ter Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (MIZŠ, 2017; Jurak, Pavletič in Zoran, 2014; MZ, 2015). Glede področja telesne dejavnosti za zdravje, ukvarjanja prebivalcev s športom ali javno športno infrastrukturo so na voljo različni podatki (NIJZ, 2017; MIZŠ,

2017; MZ, 2015, MIZŠ, 2018). Vizija, ki jo opredeljuje omenjena resolucija, je v Sloveniji ustvariti pogoje in oblikovati okolja, ki bodo prebivalcem omogočali boljše prehranjevalne in gibalne navade oziroma več gibalne aktivnosti ter zdrave izbire, s tem pa boljše zdravje in kakovost življenja.

Da dobrega počutja ne moremo vedno zgolj enačiti z definicijo zdravja kot stanja telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, govori že sporočilo Svetovne zdravstvene organizacije, ki pravi, da »zdravje nastaja v kontekstu vsakodnevnega življenja tam, kjer ljudje živijo, se imajo radi, se igrajo in delajo«. Poleg pozitivnih učinkov na zdravje posameznika ima redna gibalna aktivnost tudi velik doprinos h kakovosti življenja posameznika (Mang'eni Ojimbo, 2013). Pravzaprav študije pogosto zaključujejo, da je ravno višja kakovost življenja eden od bistvenih doprinosov redne gibalne aktivnosti, ter da je, sicer z manj dokazi, izboljšanje kakovosti življenja eden izmed pomembnejših motivacijskih dejavnikov za začetek in ohranjanje rednega gibalnega udejstvovanja večine ljudi (Gill idr., 2013). Občutek zdravja posameznika ni vedno najbolj odločujoča komponenta kakovosti življenja. Kakovosti življenja posameznika tudi sicer ni najlažje opredeliti, saj tvori celoto, ki jo sestavlja več dimenzij, in sicer socialna, telesna, čustvena, duhovna in kognitivna dimenzija počutja. Ocena kakovosti življenja je torej subjektivna zaznava lastnega počutja, na katerega vpliva več dejavnikov. Ko so posameznike spraševali, v katero dimenzijo pretežno umeščajo dobro počutje kot celoto, je večina odgovorila, da v socialno in telesno, starejši za razliko od mlajših udeležencev raziskave pa tudi v čustveno (Gill idr., 2013). Ko so jih vprašali, na katerem področju je največji doprinos gibalne aktivnosti, sta bila tako telesno kot čustveno področje enako zastopana, pri čemer so slednje utemeljevali predvsem z učinki gibanja proti vsakodnevemu stresu. V okviru številnih študij so o učinkih vadbe anketirali tudi udeležence izvedenih intervencijskih vadbenih programov. Poleg telesnih učinkov so anketiranci vedno zaznali tudi učinke na socialnem in čustvenem področju, pogosto so te tudi bolje ovrednotili, predvsem povečanje samozaupanja in samodiscipline, splošne življenjske energije, sproščanje stresa, boljše uravnavanje časa in obveznosti ter boljše splošno počutje. Pogosto so tudi poročali o boljšem družabnem življenju in boljših odnosih v družini. Richards s sodelavci (2017) je ugotovil, da je večja količina gibalne aktivnosti značilno povezana tudi z večjim občutkom sreče, pri čemer MacKerron in Mourato (2013) poročata, da je zaznavanje sreče še večje pri posameznikih, ki se več gibljejo v naravnem okolju.

METODE

Predstavljeni rezultati so bili pridobljeni v okviru projekta z naslovom Izdelava modela spodbujanja trajnostnega razvoja telesne aktivnosti v lokalnem okolju, ki ga je v okviru razpisa Po kreativni poti do praktičnega znanja od 1. marca do 31. julija 2018 izvajala Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem v sodelovanju s podjetjem Playness, izobraževanje in razvoj, d. o. o. Projekt sta sofinancirali Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

NAMEN IN IZVEDBA ŠTUDIJE

Namen študije je bila v skladu z objavljenimi nacionalnimi smernicami o spodbujanju telesne dejavnosti poglobljena analiza možnosti spodbujanja gibalne/športne aktivnosti prebivalcev v lokalnem okolju (v primeru študije na prebivalcih občine Brezovica pri Ljubljani), analiza njihovih

gibalnih navad ter okolja. Za ta namen smo izvedli štiri ločene študije, in sicer (i) popis in analizo javne infrastrukture, ki je na voljo prebivalcem občine Brezovica in je objavljena v javnih podatkih kot tudi tiste, ki je nismo zasledili objavljeno, (ii) kineziološko študijo, v kateri je sodelovalo 5415 prebivalcev občine, (iii) spletni vprašalnik, na katerega je deloma odgovorilo 111 prebivalcev, v celoti pa ga je izpolnilo 36 prebivalcev občine Brezovica ter (iv) intervju s predstavnikom občine Brezovica glede vizije razvoja področja gibanja in športa v občini Brezovica.

V tem prispevku bomo predstavili rezultate spletnega vprašalnika. Za namen pridobitve mnenja prebivalcev občine Brezovica smo oblikovali spletni vprašalnik, ga objavili na spletni strani občine preko povezave na spletni portal 1ka.si, dostopen je bil med 25. julijem in 1. septembrom 2018. V tem času smo občane dvakrat pozvali k sodelovanju. Dosegli smo 111 klikov na povezavo, od tega je bilo 36 anket zaključenih v celoti. Čeprav smo želeli doseči bistveno večji odziv prebivalcev, nam to, tudi zaradi dopustniškega obdobja, žal ni uspelo. Rezultate smo analizirali z uporabo spletne statistike portala 1ka.si. Preiskovanci so odgovarjali na dva sklopa vprašanj, in sicer na vprašanja povezana z možnostmi okolja, v katerem živijo za ukvarjanje z gibalno/športno aktivnostjo ter vprašanja povezana z njihovimi gibalnimi navadami. Rezultati so prikazani kot frekvence odgovorov in kot aritmetična sredina \pm standardni odklon ($AS \pm SO$), kjer so preiskovanci odgovorili na vprašanje z oceno strinjanja na lestvici od 1 do 5.

VZOREC

V opisani študiji je sodelovalo 36 preiskovancev, prebivalcev občine Brezovica, ki so v celoti odgovorili na spletni vprašalnik. Od teh je bilo 37 % moških in 63 % žensk, njihova povprečna starost je bila $45,6 \pm 13,87$ leta, najmlajši preiskovanec je imel 22 in najstarejši 77 let. 60 % preiskovancev je imelo visoko strokovno ali višjo raven izobrazbe. Na vprašalnik so odgovarjali prebivalci vseh krajevnih skupnosti v občini, pri čemer jih je bilo največ (38 %) iz krajevne skupnosti Vnanje Gorice.

REZULTATI IN RAZPRAVA

Gibalna aktivnost dokazano vpliva na številne komponente tako telesnega kot tudi mentalnega zdravja in počutja. Navkljub obstoju številnih promocijskih aktivnosti za spodbujanje gibalne aktivnosti na mednarodni in nacionalni ravni, ima na posameznika velik vpliv okolje, kjer posameznik živi in se dnevno giblje. Prav to okolje velikokrat odločilno prispeva k individualnemu življenjskemu slogu. Zato je, v skladu z nacionalnimi priporočili, izredno utemeljeno spremljati možnosti, ki jih ima posameznik za ukvarjanje z gibalno aktivnostjo v svojem lokalnem okolju, kot tudi njegovo mnenje o spodbudah, upošteva njegove motive in raven gibalne aktivnosti.

Prebivalci občine Brezovica ocenjujejo možnosti za ukvarjanje s telesno aktivnostjo in športom na lestvici od 1 (možnosti so zelo slabe) do 5 (možnosti so odlične) s povprečno oceno $3,3 \pm 1,04$, pri čemer ocenjujejo, da je v občini najboljše poskrbljeno za skupino otrok in mladine $3,0 \pm 1,22$ ter najslabše za skupino invalidov $1,9 \pm 0,99$ ter skupino nosečnic oziroma mamic z dojenčki $2,2 \pm 1,02$.

Preglednica 1: Mnenje o naravni in urbani gibalno/športni infrastrukturi v občini Brezovica (1 – ne strinjam se; 5 – popolnoma se strinjam).

NARAVNA infrastruktura (parki, sprehajalne in tekaške poti), ki je na voljo, JE DOVOLJ UREJENA.	2,4 ± 1,25
NARAVNE infrastrukture (parki, sprehajalne in tekaške poti) PRIMANJKUJE.	3,0 ± 1,48
URBANA (grajena) infrastruktura, ki je na voljo, JE DOVOLJ UREJENA.	2,3 ± 1,12
URBANE (grajene) infrastrukture PRIMANJKUJE.	3,3 ± 1,36
Območje, kjer živim, mi ponuja DOVOLJ MOŽNOSTI rekreacije v NARAVNEM OKOLJU (parki, sprehajalne poti, kolesarske poti).	3,1 ± 1,25
Območje, kjer živim, mi ponuja DOVOLJ MOŽNOSTI rekreacije v URBANEM OKOLJU (gimnastična dvorana, plavalni bazen, telovadnica, fitnes in druga grajena športna infrastruktura).	1,7 ± 0,92
Lokalni športni klubi in drugi ponudniki v bližini nudijo številne možnosti za telesno aktivnost in šport.	2,4 ± 1,26
Naša lokalna skupnost naredi dovolj na promociji gibanja in športa občanov.	2,2 ± 1,16
V občini Brezovica je dovolj poskrbljeno za PROMOCIJO TELESNE AKTIVNOSTI ZA ZDRAVJE.	2,2 ± 1,06
V občini Brezovica je dovolj poskrbljeno za PROMOCIJO ŠPORTA IN GIBALNE AKTIVNOSTI	2,2 ± 1,15

Prebivalci so mnenja, da lokalno okolje nudi premalo spodbude za ukvarjanje z gibalno aktivnostjo. Pri tem bolje ocenjujejo možnosti za gibalno aktivnost v naravnem okolju, kar je glede na geografsko umeščenost občine pričakovano (Preglednica 1). Prebivalci so mnenja, da bi morala za promocijo gibanja in športa v občini skrbeti športna društva in klubi (81 %), vodstvo občine (56 %), šole in vrtci v občini (42 %), prav tako 42 % prebivalcev pa je mnenja, da bi morali za gibalno/športno aktivnost skrbeti občani sami.

Preglednica 2: Kje pretežno poteka vaša telesna aktivnost?

Na prostem	88 %
Doma	39 %
Na poti v službo, šolo, opravkih	21 %
Spontano	18 %
Športni klub	15 %
Fitnes center	12 %
Na delu (fizično delo)	9 %
V šoli	6 %

Prebivalci se z gibalno aktivnostjo največ ukvarjajo na prostem in v domačem okolju (Preglednica 2). Huang s sodelavci (2012) ugotavlja, da so prebivalci, ki živijo v okolju, ki ponuja večji dostop do gibalne/športne infrastrukture, bolj gibalno aktivni, prav tako pa izražajo tudi večje zadovoljstvo z življenjem. Tako moški kot ženske poročajo o večji sreči kot posledici športnega udejstvovanja, moški poročajo o večjih koristih kot ženske. Ukvarjanje z gibalno vadbo in športom naj bi pomenilo tudi vzrok za večje dožemanje sreče (Alemdag idr., 2016; Richards idr., 2015). Prav tako je izražena povezava med zdravjem in dožemanjem sreče. Začetek ukvarjanja z gibalno aktivnostjo in vadbo vpliva tudi na spremembo dožemanja sreče (Wang idr., 2012).

Preglednica 3: Kateri so razlogi, da se ukvarjate s telesno aktivnostjo/športom?

Za sprostitev	91 %
Za izboljšanje telesnega počutja	82 %
Izboljšati svoje zdravje	76 %
Za izboljšanje telesne pripravljenosti	73 %
Za nadzorovanje telesne teže	45 %
Za druženje s prijatelji	39 %
Za zabavo	36 %
Izboljšati fizično podobo	33 %
Zoperstavljanje se procesu staranja	30 %
Za izboljšanje svoje samopodobe	18 %
Za razvoj novih sposobnosti	18 %
Za pridobivanje novih poznanstev	9 %
Za sproščanje tekmovalnega duha	9 %
Za lažje vključevanje v družbo	3 %
Drugo: delo okoli hiše	3 %

Prebivalci ocenjujejo, da se z gibalno aktivnostjo najpogosteje ukvarjajo zaradi sprostitve, izboljšanja telesnega počutja, zdravja in telesne pripravljenosti (Preglednica 3). Na motive za ukvarjanje z gibalno aktivnostjo in športom lahko vplivajo različni dejavniki, med drugim spol in starost, pa tudi dostopnost infrastrukture, prisotnost gibalnih navad v okolju. Različni so tudi motivi za ukvarjanje z določeno vrsto gibalne/športne aktivnosti (Molanorouzi, Khoo in Morris, 2015; Aaltonen idr., 2012).

Preglednica 4: Kateri so razlogi, da se s telesno aktivnostjo/športom ne ukvarjate pogosteje?

Nimam dovolj časa	56 %
V moji bližini ni ustrezne športne infrastrukture	38 %
Nimam dovolj motivacije ali interesa	25 %
Strošek vadbe ali športne opreme je previsok	19 %
Nimam ustrezne družbe, da bi se skupaj ukvarjali s športom	16 %
Po mojem mnenju se že dovolj pogosto ukvarjam s športom	12 %
Ne maram tekmovalnih aktivnosti	6 %
Imam trajno telesno okvaro, poškodbo ali bolezen	6 %
Ne želim se poškodovati	6 %
Drugo: prisotnost medvedov v okolici	3 %

Najpogostejši razlogi za gibalno neaktivnost so pomankanje časa, oddaljenost gibalne/športne infrastrukture in pomanjkanje motivacije in interesa (Preglednica 4), najpogostejše gibalne aktivnosti pa so hoja, sprehodi in pohodništvo, kolesarjenje, plavanje in tek (Preglednica 5), kar ustreza tudi možnostim, ki jih ponuja okolje. Podobni rezultati so bili ugotovljeni v pregledni študiji

Hulteena in sodelavcev (2017), v kateri ugotavlja priljubljenost različnih oblik telesne dejavnosti in športov med prebivalci različnih celin, tudi v skladu z možnostmi okolja, pa tudi družbenim in kulturnim kontekstom.

Preglednica 5: Ocenite, s katerim športom/telesno aktivnostjo se najraje ukvarjate?

Hoja, sprehodi, pohodništvo	4 ± 1,03
Kolesarjenje	4 ± 1,16
Plavanje	3,4 ± 1,1
Tek	3,2 ± 1,42
Vodene vadbe, joga, pilates, ples	2,9 ± 1,51
Tenis, badminton, namizni tenis	2,7 ± 1,19
Ekipni športi (košarka, odbojka, nogomet, rokomet)	2,5 ± 1,25
Plezanje	2,4 ± 1,18
Drugi vodni športi (supanje, veslanje, ribolov)	2,3 ± 1,08
Gimnastika	1,8 ± 0,99
Rolkanje, BMX kolesarjenje	1,8 ± 1,08
Balinanje	1,6 ± 0,79

Študije ugotavljajo padec gibalne aktivnosti na globalni ravni, zato so glavne prioritete zdravstvenih in okoljskih politik usmerjene predvsem v dvig količine in promocijo gibalne aktivnosti (Condello idr. 2017; Knuth in Hallal, 2009). Pri tem je izjemno pomembna tudi usvojitev ustreznih gibalnih kompetenc za ukvarjanje z gibalno aktivnostjo in športom (Hulteen idr., 2018). Le gibalne kompetence posameznika, usvojene skozi družbeni, kulturni in okoljski filter, bodo vodile k njegovi vseživljenjski gibalni aktivnosti.

ZAKLJUČEK

Učinki redne gibalne aktivnosti za telesno in mentalno zdravje ter dobro počutje so preveč očitni, da bi jih še lahko spregledali. To je v zadnjem času mogoče čutiti tudi pri odločevalcih različnih politik, ki s sprejemanjem ukrepov sodelujejo v promociji gibalne aktivnosti, pri čemer pa je vedno znova izpostavljeno dejstvo iskanja ustreznih načinov in oblik promocije oziroma doseganja kritičnega števila ciljne skupine prebivalstva, ki naj bi jo ukrepi naslavljali in dosegali. Sledenje nacionalnim priporočilom kot tudi evropskim strategijam promocije gibalne aktivnosti in zdravega načina življenja je izredno zahteven cilj, ki zahteva učinkovito sodelovanje vseh lokalnih partnerjev, predvsem v smislu implementacije programov kot tudi urejanja naravne in urbane infrastrukture. Velik pomen za implementacijo ima vizija lokalne skupnosti in uvrstitev promocije gibalne aktivnosti med prednostne naloge. Seveda je na koncu vsak posameznik odgovoren za svoje gibalno udejstvovanje in navade ter umestitev redne gibalne aktivnosti v svoj vsakdan. Z ozaveščanjem pomena in redno gibalno aktivnostjo si vedno znova nastavlja ogledalo svoje skrbi in prispevka za svoje telesno in mentalno zdravje ter splošno kakovost življenja.

Literatura in viri

- Aaltonen, S., Leskinen, T., Morris, T., Alen, M., Kaprio, J., Liukkonen, J. in Kujala, U. (2012). Motives for and Barriers to Physical Activity in Twin Pair Discordant for Leisure Physical Activity for 30 Years. *International Journal of Sport Medicine*, 33(02), 157–163.
- Alemdag, C., Alemdag, S. in Ozkara, A. B. (2016). Physical activity as a determinant of subjective happiness. *Baltic journal of Sport & Health Sciences*, 4(103), 2–10.
- Condello G. idr. (2017). Behavioral determinants of physical activity across the life course: a »DEterminants of Diet and Physical ACTivity« (DEDIPAC) umbrella systematic literature preview. *International journal of behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14:58.
- Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M. idr. (2013). Physical Activity and Quality of Life. *Journal of Preventive Medicine & Public Health*, 46:S, 28–34.
- Huang, H. in Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776–793.
- Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyavas, K. in Lubans, D. R. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 95, 14–25.
- Hulteen, R., M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F. in Lubans., D. R. (2018). Developmental of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan. *Sports Medicine*.
- Jurak G., Pavletič, P. in Zoran, V. (2014). Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji: 2014–2023. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod za šport RS Planica.
- Knuth, A. G. in Hallal, P. C. (2009). Temporal Trends in Physical Activity: A Systematic Review. *Journal of Physical Activity and Health*, 6, 548–559.
- MacKerron, G. in Mourato, S. (2013). Happiness in greater in natural environments. *Global Environmental Change*, 23(5), 992–1000.
- Mang'eni Ojiambo, R. (2013). Physical Activity and Well-being: A Review of the Health Benefits of Physical Activity on Health Outcomes. *Journal of Applied Medical Sciences*, 2(2), 69–78.
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (MIZŠ). (2017). Zakon o športu (ZSpo-1). Uradni list RS, št. 29/2017.
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (MIZŠ). (2018). Športna infrastruktura po občinah. z: http://www.mizs.gov.si/si/storitve/sport/sportna_infrastruktura_po_obcinah/
- Ministrstvo za zdravje (MZ). (2015). Resolucija o Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025: Ljubljana: MZ.
- Molanorouzi, K., Khoo, S. in Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(1).

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2017). Zdravje v občini 2017 – Kaj kažejo novi podatki? Ljubljana: NIJZ.

Richards, J., Jiang, W., Kelly P., Chau, J., Bauman, A. in Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. BMC Public Health, 15:53.

Wang, F., Orpana, H. M., Morrison, H., de Groh, M., Dai, S. in Luo, W. (2012). Long-term Association Between Leisure-time Physical Activity and Changes in Happiness: Analysis of the Prospective National Population Health Survey. American Journal of Epidemiology, 12(15), 1095–1100.

World Health Organisation (WHO). (2010). Global recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization.

World Health Organisation (WHO). (2011a). Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action. Geneva: World Health Organization.

World Health Organisation (WHO). (2011b). Types of healthy settings. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (WHO). (2013). WHO's Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020. Geneva: World Health Organization.

O avtorju:

Doc. dr. Matej Plevnik je doktor kineziološki znanosti in se primarno ukvarja s proučevanjem gibalnega razvoja in učinkovitostjo vadbe in treninga. Pri svojem delu namenja posebno pozornost povezovanju vsebin kineziologije z umetnostjo. Je avtor več strokovnih in znanstvenih prispevkov, sourednik zbornikov in monografij ter prejemnik več domačih in mednarodnih nagrad. Redno deluje na študijskem programu Aplikativne kineziologije Univerze na Primorskem, povezuje pa se tudi z drugimi strokovnimi in raziskovalnimi organizacijami.

O gibanju pravi: »Jutri bo lažje. Začni danes.«

*ZDRAVLJE KVALITET ŽIVLJENJA I KRETANJE

HEALTH, QUALITY OF LIFE AND MOVEMENT

prof. dr. Miroslav Mastilica

Škola narodnog zdravlja Andrija Štampar

Medicinskog Fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

Cilj rada. Cilj ovog rada je ukazati na značaj kretanja za zdravlje pojedinca pa i šire zajednice, pri čemu se zdravlje shvaća u širem socijalno ekološkom ili holističkom smislu, u smislu zdravlja kao jedne od značajnih odrednica kvalitete života.

Metoda rada. Rad se temelji primarno na pregledu stručno znanstvenih spoznaja o suvremenom pristupu zdravlju i značaju kretanja za zdravlje i kvalitet života.

U Prezentaciji rada koristit će se Power-point software, te drugi audiovizualni sadržaji.

HOMO MOVENS, ILITI VAŽNOST KRETANJA ZA ZDRAVLJE.

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) u preporukama za zdrav život i općenito održavanje zdravlja svjetske populacije navodi tjelesnu aktivnost kao imperativ dobrog zdravlja. Od 2003. godine se, na inicijativu SZO-a, oko 10. svibnja potiču sve države članice Europske unije na promicanje tjelesne aktivnosti različitim aktivnostima na nacionalnoj razini. Taj se dan naziva Danom kretanja za zdravlje (engl. 'Move for Health Day'), usmjerenim na podizanje javne svijesti o korisnosti tjelesne aktivnosti u prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti.

U mnogim zemljama Evropske Unije tog dana održavaju se manifestacije koje ukazuju na potrebu i važnost kretanja za opće zdravlje. U Republici Hrvatskoj te aktivnosti koordinira Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Aktivnosti u sklopu obilježavanja ovog dana mogu uključivati organizirano hodanje, vožnju biciklom i rekreativne sportske kampanje u zajednici, promicanje ulica bez automobila, stvaranje parkova i otvorenih prostora na kojima se ljudi mogu baviti zabavnim tjelesnim aktivnostima, kao i programe tjelesne aktivnosti u zdravstvenim ustanovama kao dio integriranih intervencija zajedno s informacijama o zdravoj prehrani i stilovima života. (HZJZ 2017a)

Postoje brojni dokazi o korisnosti kretanja i općenito tjelesne, fizičke aktivnosti za zdravlje. Tjelesnom aktivnošću povećava se razina energije, smanjuje stres, krvni tlak i razina kolesterola u krvi. Smanjuje se i rizik nekih vrsta karcinoma, naročito debelog crijeva. Redovita tjelesna aktivnost pomaže zdravom rastu i razvoju djece i mladih ljudi. Ljudsko tijelo predodređeno je za kretanje. Nažalost, zbog napretka civilizacije, prvenstveno računalne tehnologije, stvoren je okoliš koji potiče sjedilačke navike. Iako je ljudsko tijelo "konstruirano" za neprestano kretanje, ljudi veći dio dana provedu sjedeći.

Osobama svih životni dobi potrebno je kretanje kako bi se sačuvala mišićna snaga, pokretljivost, izdržljivost, poboljšao rad srca, pluća, probave i cirkulacije. (Antolić K. 2017)

ŠTO, KAKO I KOLIKO?

Hrvatski zavod za javno zdravstvo publicirao je letak kojim se objašnjava koliko i kako se kretati (HZJZ 2017b . letku Tjelesna aktivnost). U letku se ističe:

Važno je da se svaki dan krećete najmanje 30 minuta umjerenim intenzitetom i da u tome uživate.

Više dnevnog kretanja učinit će Vas zdravijom, snažnijom i sretnijom osobom.

- Krećite se svaki dan najmanje 30 minuta, na način koji Vam najviše odgovara i najbolje se uklapa u Vaš dnevni ritam.
- Više hodajte – od 10 do 30 minuta umjerenim ili visokim intenzitetom svaki dan.
- Trčite, vozite bicikl, rolajte se.
- Krećite se i budite aktivni u društvu prijatelja, plešite, boćajte, igrajte košarku, nogomet, odbojku.
- Izvedite psa u šetnju.
- Obrađujte vrt.
- Kosite travu.

Ovakav pristup svaćanju značaja kretanja za zdravlje proizlazi i iz jednog novog svaćanja i određenju zdravlja općenito. Takav pristup cjelovitom shvaćanju zdravlja može se naći već u definiciji zdravlja koju je 1926. godine dao Andrija Štampar:

„Zdravlje je stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti.“

Zdravlje se u tradicionalno - medicinskom smislu često svaćalo kao STANJE organizma ili organa, zdravlje kao biofizičko stanje.

Nasuprot takvom statičkom shvaćanju zdravlja, danas se pod zdravljem sve češće podrazumjeva dinamičko i holističko definirano zdravlje. Takvo poimano zdravlje dio je opće i subjektivne kvalitete života. (Gordana.Cerjan. Letica, S. Letica, Sanja, Babić-Bosanac, M. Mastilica, S. Orešković 2003.)

ODREĐENJE POJMA KVALITETE ŽIVOTA

Izraz „kvaliteta života“ je u današnje vrijeme u širokoj uporabi, kako u akademskim krugovima tako i u svakidašnjem životu. No, to je termin koji se često uzima zdravo za gotovo i široka su shvaćanja što on sve uključuje (Bond i Corner, 2004). Zanimljivo je za istaknuti da termin kvalitete života nije bio definiran u Međunarodnoj enciklopediji socijalnih znanosti do 1968. Godine, niti u Indexu Medicusu do sredine sedamdesetih godina prošlog stoljeća (Bond i Corner, 2004, prema G. Vuletić 2011.)

Teoretičari šezdesetih godina smatrali su da je za procjenu kvalitete života dovoljno poznavanje socio-ekonomskih prilika pojedinca i samog društva (Brajković, 2010). No, vrlo brzo je postalo jasno da poznajući isključivo objektivne čimbenike poput socio-ekonomskih prilika ne možemo procjenjivati kvalitetu života pojedinca te da je nužno uključiti i subjektivne činitelje. U prilog tome ide i Cumminsova (1995) teorija homeostaze u kojoj navodi da objektivne mjere (procjena socio-ekonomskog statusa) nisu dovoljne u objašnjenju kvalitete života već je nužno uključiti i subjektivnu procjenu. Objektivne mjere su normativni pokazatelji stvarnosti dok se subjektivnim mjerama ukazuje na razlike pojedinaca u opažanju stvarnih uvjeta života. Cummins (1995) smatra da u situaciji loših socijalnih uvjeta života, poboljšanjem uvjeta povećat će se i subjektivna procjena kvalitete života, ali se na određenoj razini ta povezanost gubi. Ako su zadovoljene osnovne potrebe pojedinca, povećanje materijalnih dobara neće značajno utjecati na subjektivnu mjeru kvalitete života. No, kvalitetu života ne možemo ispitivati, ako sam pojam dobro ne operacionaliziramo. Niz je definicija pojma kvalitete života, ali čini nam se sveobuhvatna ona koju daju Krizmanić i Kolesarić (1989), definirajući kvalitetu života kao subjektivno doživljavanje vlastitoga života određeno objektivnim okolnostima u kojima osoba živi, karakteristikama ličnosti koje utječu na doživljavanje realnosti i njezina specifičnoga životnog iskustva. Objektivne se dimenzije odnose na mjerljive objektivne uvjete života (npr. bruto nacionalni dohodak, dostupnost raznih službi i usluga), dok se subjektivna kvaliteta života odnosi na osobnu procjenu zadovoljstva različitim dimenzijama kao što su zdravlje, socijalni odnosi, intimni odnosi, materijalno blagostanje i sl. Kvaliteta života pojedinca ovisi o njegovoj mogućnosti nadoknađivanja nedostataka koji ga opterećuju i korištenju prednosti koje mu se pružaju, što omogućuje postizanje ravnoteže između očekivanja i realizacije. Sve navedeno jednostavno upućuje na to da je nemoguće procijeniti kvalitetu života pojedinca isključivo na osnovu poznavanja objektivnih uvjeta u kojima živi ili objektivnih poteškoća koje ga opterećuju, (Brajković, 2010). prema Vuletić G 2011.)

U istraživanjima kvalitete života komponenta zdravlja, zdravstvenog statusa najčešće se analizira primjenom "The short form 36 health survey questionnaire - SF 36"- autora Ware i suradnika (1993) .

SF-36 je upitnik zdravstvenog statusa, sastoji se iz 36 pitanja (čestica). Po tipu odgovora pitanja su višestrukog izbora. Rezultat se standardno izražava na devet dimenzija koje čine profil zdravstvenog statusa. To su sljedeće dimenzije:

fizičko funkcioniranje (PF - physical functioning) koja sastoji se iz 10 čestica

1. Ograničenja zbog fizičkog zdravlja (RP)
2. Tjelesni bolovi (BP)
3. Opće zdravlje (GH)
4. Vitalnost (VT)
5. Socijalno funkcioniranje (SF)
6. Ograničenja zbog emocionalnih problema (RE)
7. Psihičko zdravlje (MH)

Rezultati istraživanja, provedenog u RH na uzorku od 12.000 ispitanika pokazali su značajne razlike u pogledu fizičkog funkcioniranja kako između različitih regija tako i između različitih socijalnih skupina u Hrvatskoj (Darja Maslić Seršić, Gorka Vuletić 2006).

References

Antolić, K. (2017). Kretanje i zdravlje. Dostupno na <https://www.klikaj.hr/kretanje-i-zdravlje/> (pogledano 22. 03. 2019)

Brajković, L. (2010). Pokazatelji zadovoljstva životom u trećoj životnoj dobi, Doktorska disertacija. Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Cerjan-Letica, G., Slaven Letica, Sanja Babić-Bosanac, Miroslav Mastilica, Stipe Orešković. (2003). Medicinska Sociologija. Medicinska naklada. Zagreb.

Cummins, R. A. (1998). Quality of life definition and terminology: a discussion document from the International Society for Quality of Life Studies. International Society for Quality of Life Studies. 1–43.

Cerjan-Letica, G., Slaven Letica, Sanja Babić-Bosanac, Miroslav Mastilica, Stipe Orešković. (2003). Medicinska Sociologija. Medicinska naklada. Zagreb.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2017a). Dan kretanja za zdravlje. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/dan-kretanja-za-zdravlje/> (pogledano 23. 03. 2019.)

Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2017b) Krećeteli se i Vi 30 minuta dnevno? Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/06/Tjelesna-aktivnost-LETAK.pdf> (Pogledano 22. 03. 2019.)

Jureša, V., Ivanković, D., Vuletić, G., Babić-Banaszak, A., Srček, I. Mastilica, M., Budak, A. (2000).

Maslić Seršić, D., Vuletić, G. (2006) Psychometric evaluation and establishing norms of Croatian SF-36 health survey: framework for subjective health research.- Croatian medical journal, 2006 - hrcak.srce.hr

The Croatian Health Survey – SF-36: I. General Quality of Life Assessment. Coll. Antropol. 24 (2000)1: 69–78.

Vuletić, G. suradnici (2011). Kvalitet života i zdravlje. Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku. Filozofski fakultet.

Ware, J. E., Snow, K. K., Kosinski, M. i Gendek, B. (1993). SF-36 Health Survey: Manual and Interpretation Guide. Boston: The Health Institute, New England Medical Center.

O avtorju:

Prof. dr. Miroslav Mastilica je diplomiral iz sociologije in pedagogike na Filozofski fakulteti Univerze v Zagrebu. Na Medicinski fakulteti v Zagrebu je magistriral, doktoriral pa na Filozofski fakulteti v Zagrebu.

Je ugleden znanstvenik in strokovnjak s področja medicinske in zdravstvene sociologije ter predavatelj ekonomije zdravja, znan in priznan doma in v tujini. Na področju svojega ožjega znanstvenega delovanja se ukvarja tudi z raziskavo ter analizo socialnih dejavnikov zdravja in neenakosti ter je na tem področju svetovalec Evropskega urada Svetovne zdravstvene organizacije WHO/EURO in Evropske komisije – EuroHealthNet.

Ukvarja se tudi z raziskavami v zdravstvu in financiranju zdravstva z vidika uporabnikov zdravstvenega varstva. Na Medicinski fakulteti Univerze v Zagrebu poučuje že več kot trideset let. Je redni profesor na Medicinski fakulteti v Zagrebu od leta 2013.

Bibliografija prispevkov prof. Mastilice zajema več kot 70 strokovnih in znanstvenih del, brez klasifikacijskih del, od tega je 30 del, ki so objavljena v revijah z mednarodno recenzijo. Kot mednarodno uveljavljen znanstvenik je bil vabljen na različne mednarodne znanstvene projekte in znanstvene konference.

O gibanju pravi: "Pomen gibanja je v sprejemanju gibanja kot potrebe skrbi za lastno zdravje."

Opomba: Članek ni lektoriran!

*FIZIČKA AKTIVNOST I KORISTI OD NJE

PHYSICAL ACTIVITY AND ITS BENEFITS

dr. sci. Radojka Praštalo

Banja Luka

UVOD

Prema stavovima mnogih naučnika čovjek je nekad davno bio biljožder koji je morao mnogo hodati/lutati po okolini da bi našao dovoljno hrane potrebne za preživljavanje. Ali vremenom, zahvaljujući prvenstveno svom mozgu i sposobnostima razmišljanja, on je mijenjao svoj način ishrane i uopće način života. Na to je bio prisiljen i iz razloga što različita klima u toku godine nije obezbjedjivala konstantno obilje hrane u okruženju, pa je morao smisliti i neki alternativan način prehranjivanja.

Sve u svemu, kroz milione godina to je čovjeka dovelo do sadašnje situacije u kojoj više nema potrebe da se toliko trudi i traži hranu, pa samim tim niti da se mnogo kreće. **A njegov organizam se u suštini, za to vrijeme, nije mnogo promijenio.** Potrebe tog organizma su ostale gotovo iste, ali im čovjek više ne udovoljava na onaj isti nekadašnji način. Naprotiv!

Čovjek umjesto sirove biljne hrane sve više jede prerađenu hranu, mlijeko, jaja i još uz to meso i mesne preradjevine. Ova hrana zahtjeva drugačiji metabolizam i ne odgovara joj dugačko tanko crijevo, zbog čega se predugo zadržava u organizmu i počinje da truli uslijed čega se stvara mnogo toksina koji cirkulišu organizmom putem krvi i izazivaju oboljevanje organa i sistema u tijelu čovjeka. Kod predatora (mesoždera) to nije slučaj, jer oni imaju kratko tanko crevo, što znači da su prilagođeni za takvu ishranu, dok čovjek nije.

Posljedice toga su teške: čovjek je počeo da poboljeva od raznih kroničnih i degenerativnih bolesti za koje medicina nije našla pravi odgovor. Današnja medicina je uglavnom simptomatska, zbog čega oni ljudi koji dožive izvjesnu starost gotovo redovito imaju razne vrste invaliditeta. A ta starost koju doživljavaju, prema mišljenjima mnogih naučnika, je mnogo kraća nego što bi bila **da se čovjek hranio onako kako je to primjereno prirodi njegovog organizma i umjesto da vodi pretežno sjedilački život, čovjek bi trebalo da se mnogo kreće i da bude fizički aktivan.**

Imajući u vidu sve ovo nameće se **potreba nekih bitnih izmjena u navikama današnjeg čovjeka.** Medjutim, ustaljene navike je veoma teško mijenjati, tim više što je gotovo sve u okruženju prilagođeno njima, pa bi eventualna borba za izmjene tih navika imala karakter borbe sa vjetrenjačama!

Pa ipak, **dovoljno osviješten čovjek će unatoč tome naći način da snagom svoje volje počne postepeno mijenjati bar ono što trenutno može.** Nadajmo se da će se te promjenjene navike prenositi na iduća pokoljenja i da će čovjek vremenom uskladiti svoj način života potrebama svog

organizma. Tada će tzv. treće doba (poslije 65. godine) čovjek dočekati relativno zdrav, a i životni vijek će mu se produžiti.

O neophodnim promjenama u načinu ishrane postoji mnogo literature, televizijskih emisija i raznih konferencija, a ovdje će se nešto reći o drugom aspektu neophodnih promjena životnih navika, tj. o neophodnosti bar **djelomične zamjene sjedilačkog načina života svakodnevnom fizičkom aktivnošću.**

ZNAČAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI ZA ČOVJEKA

Danas je već mnogim ljudima poznato da redovna fizička aktivnost poboljšava zdravlje i štiti od bolesti. Zbog toga je fizička neaktivnost stanovništva postala **globalni zdravstveni problem**, a mnoga istraživanja su dokazala da je nedovoljna fizička aktivnost jedan od deset vodećih uzroka prerane smrti, bolesti i nesposobnosti.

U razvijenim zemljama i njihovim velikim gradovima uvidjelo se da gužva, intenzivan saobraćaj, siromaštvo, zagađen vazduh, nedostatak parkova i prostora za rekreaciju čine fizičku aktivnost potrebnom ali teško dostupnom. Zbog teškog i napornog života u nerazvijenim zemljama njihovo stanovništvo sve više zavidi onima koji vode pretežno sjedilački život i teži da i oni to dostignu, posve nesvjesni opasnosti koju takav život donosi. Nedovoljna fizička aktivnost je veoma opasna za odrasle ali još više za djecu jer mogu imati zdravstvene probleme u kasnijem životnom dobu, s obzirom da nedovoljna fizička aktivnost utiče na pravilan rast i razvoj djece. Naime, danas djeca pretežno sjede ispred televizora i kompjutera, a nekad su do beskrajna skakala i igrala se sa drugom djecom po dvorištima, livadama, poljima i parkovima.

REDOVNA FIZIČKA AKTIVNOST JE NEOPHODNA

Podimo od definicije koju daje WHO: »Fizička aktivnost je bilo koje tjelesno kretanje proizvedeno od strane skeletno-mišićnog sistema koje zahtjeva utrošak energije.«

Redovna fizička aktivnost (uz pravilnu ishranu i uzdržavanje od pušenja i sl.) je efikasan i isplativ način poboljšanja i održavanja zdravlja, smanjenja rizika od oboljevanja i prerane smrti. Nasuprot tome, fizička neaktivnost, neadekvatna ishrana i razne štetne navike poput pušenja, alkohola i opijata doprinose masovnoj pojavi kroničnih bolesti kao što su: kardio-vaskularne bolesti (šlog, infarkt i sl.), maligni tumori, dijabetes, artritis i dr. Redovna fizička aktivnost poboljšava zdravlje mišićno-skeletnog sistema (smanjuje bolove u leđima i vratu, prevenira osteoporozu) i obuzdava pretilost. Također redukuje psihološke posljedice sjedilačkog načina života kao što su stres, napetost, depresija i usamljenost.

Ekonomska korist od redovne fizičke aktivnosti

Podsticaj i omasovljavanje fizičke aktivnosti stanovništva ima i ekonomske koristi što se naročito osjeti po smanjju medicinskih troškova, povećanju produktivnosti (zbog smanjenog odsustovanja sa posla) i stvaranju zdravijeg psihičkog i socijalnog okruženja.

Kad treba početi sa redovnom fizičkom aktivnošću i tko to treba podsticati

Fizička aktivnost nije samo stvar pojedinca. Politika cjelokupne zajednice mora da bude tako osmišljena da stvara okruženje koje će pomoći ljudima da budu fizički aktivni. Ovo podrazumjeva stimulisanje građana da budu fizički aktivni, za što ih treba najprije osvijestiti i pripremiti im sadržaje koje će im omogućiti realizaciju te aktivnosti. Pod te sadržaje spadaju opštinsko i državno planiranje zaštite životne sredine, stvaranje parkova, šetnica, biciklističkih staza, sadržaja za usputnu rekreaciju, druženje, mogućnost plivanja i dr. Sve to mora biti prilagođeno za sve životne dobi: od dječje dobi do trećeg životnog doba. Navike stečene u ranom djetinjstvu i adolescenciji će se vjerovatno održati tokom daljnjeg života. Gotovo je sigurno da će djeca onih roditelja koji su kod svoje djece podsticali fizičku aktivnost, to isto raditi i kod svoje djece kad oni postanu roditelji. Isto tako, loše životne navike kao što su sjedilački način života, loša ishrana, pušenje, alkohol, droga prihvaćene u mladosti će se najvjerovatnije zadržati kroz čitav život. **Zato je velika odgovornost na sadašnjim mladim roditeljima da svoju djecu već odmalena uče zdravim životnim navikama, jer im je to najvrednije naslijeđe koje im mogu dati.** A to mogu SVI roditelji, bez obzira na svoj materijalni status!

Za one koji nisu imali sreće da od svojih roditelja preuzmu sklonost ka redovnoj fizičkoj aktivnosti, mogu to učiniti u bilo koje životno doba. Nikad nije kasno!

Zadnjih godina WHO nastoji podstaći vlasti u svim državama da se uključe u GLOBALNO nastojanje povećanja fizičke aktivnosti stanovništva, ali su rezultati još uvijek skromni zbog slabe osvještenosti stanovništva o značaju redovne fizičke aktivnosti i zbog oskudnosti investicija koje se ulažu u prilagođivanje okruženja tom cilju.

OSVJEŠTAVANJE STANOVNIŠTVA O ZNAČAJU I KORISTI OD FIZIČKIH AKTIVNOSTI

Mnogi ljudi se žestoko opiru pozivu na redovnu fizičku aktivnost uz niz izgovora kao što su: nemam vremena, nemam snage poslije napornog dana, nemam novca za odlazak na rekreaciju ili u teretanu, daleko mi je od kuće, dovoljno se ja rekreiram na radnom mjestu i na kućnim poslovima, imam slabo srce, itd, itd. Neki posmatraju vježbanje kao dosadno ili smatraju, ako inače mnogo rade na poslu i u svom domaćinstvu, da im vježbanje dođe kao neki »kuluk«! Možda neki od ovih izgovora i stoje, ali bez obzira na to postoji jedna izreka: »Tko hoće, nađe način, tko neće, nađe izgovor!« Doduše, činjenica je da se svi mi donekle krećemo i na radnom mjestu i u svojoj kući, ali TO NIJE DOVOLJNO! Osim toga, u tim rutinskim aktivnostima **uposleni su samo neki** dijelovi našeg tijela. A **nama je potrebno razgibavanje čitavog tijela**, da bi ono bilo zdravo i da bi dobro funkcionisalo do zadnjeg dana. Zato, zaboravimo izgovore i nađimo načine kako da našem tijelu obezbjedimo redovnu fizičku aktivnost, a ono će nam biti zahvalno za to ...

Za samo 30 minuta fizičke aktivnosti dnevno postiče se:

- dodatno sagorjevanje kalorija i postizanje/održavanje željene tjelesne težine;
- smanjenje nivoa šećera, ukupnog holesterola i triglicerida u krvi, te povećanje nivoa HDL-a;
- bolje raspoloženje, bolje zadovoljstvo sa sobom, bolja kondicija i veća otpornost na stres;
- smanjenje rizika za nastanak bolesti srca, dijabetesa, pretilosti, povišenog pritiska;
- očuvanje koštane mase – prevencija osteoporoze;
- smanjenje mogućnosti oboljevanja od psiholoških bolesti (stres, anksioznost, depresija i sl.);
- veća sposobnost bezbjednog kretanja starijih osoba bez opasnosti od pada;
- povećanje mentalnog, emotivnog, intelektualnog i socijalnog kapaciteta čovjeka;
- bolje rasuđivanje, razmišljanje, efikasnije učenje, bolja kreativnost;
- bolji seksualni život;
- bolje saomopouzdanje i entuzijazam;
- bolja društvena aktivnost i smanjenje osjećaja usamljenosti;
- da u starijoj dobi ostanemo što duže samostalni i neovisni o tuđoj pomoći,

tj. sve u svemu redovna fizička aktivnost je jedan od najboljih i najzdravijih načina da se **poboljša sreća i zadovoljstvo čovjeka**.

KAKO REALIZOVATI REDOVNE FIZIČKE AKTIVNOSTI

Svatko će sam sebi odrediti u koje doba dana mu je najzgodnije izdvojiti 30 minuta za redovno vježbanje ili rekreaciju, i nastojat će da se toga pridržava. U nekim iznimnim situacijama (ali baš iznimnim!) preskočit će taj termin, uz izvjesnu dozu »grižnje savjesti«. Ako ste isplanirali vašu dodatnu fizičku aktivnost i sve se realizuje po planu, može se desiti da vam se nekad jednostavno ne vježba, jer ste umorni, zabrinuti zbog nečega ili preopterećeni. Pokušajte natjerati sebe da ipak odvezbate. Nakon toga ćete se osjećati bolje, jer vježbanje će vas napuniti novom energijom, razbistrit će vam misli. Ako vam više odgovara, tog dana vježbanje možete zamijeniti šetnjom, trčanjem ili slušanjem omiljene muzike i igranjem uz tu muziku! A ako baš morate preskočiti to vježbanje, učinite to.

Ako osjećate da vas to vježbanje previše smara, imajte u vidu da ono ne mora biti sportsko! **Srednji nivo tjelesne aktivnosti je dovoljan u smislu smanjenja zdravstvenih rizika i prevencije bolesti.** Aktivnošću srednjeg intenziteta smatra se ona pri kojoj možemo normalno govoriti. Tjelesna aktivnost se uvijek mora prilagoditi dobi i zdravstvenom stanju organizma, a nije na odmet i konsultacija sa liječnikom. **U svakom slučaju, nemojte se mnogo mučiti prilikom vježbanja, a između pojedinih vježbi možete i odmarati.** U tom slučaju ćete trebati 45 minuta umjesto 30. Također bi bilo veoma korisno da bar tri puta sedmično hodate po 30-ak minuta na svježem vazduhu.

Fizička aktivnost može se sprovoditi bilo gdje i ne zahtjeva posebnu opremu. Šetnja je najviše praktikovana i najčešće savjetovana fizička aktivnost, a u potpunosti besplatna. Većina urbanih sredina ima parkove i pješačke zone idealne za šetnju, trčanje i igru. Nije neophodno ići u teretanu, na bazen ili druge specijalne sportove da bi bili fizički aktivni. A možete vježbati i u svom stanu. Osim toga, u fizičku aktivnost spada i hod stepenicama, igranje sa djecom ili kućnim ljubimcima, uređivanje bašte, pa čak i vježbanje ispred televizora sa bućicama, trenažnim biciklom, spravom za rastezanje i sl. Također, možete planirati viđenja sa prijateljima, članovima uže ili šire porodice ili neke druge društvene aktivnosti tako da one uključuju i fizičku aktivnost (izlete, planinarenje, folklor, njihanje u ritmu muzike, ples, joga i dr.) što će pomoći da se zblížite s njima u zabavnom društvenom okruženju. Nastojte da u svoje društvo uključite bar nekog od fizički aktivnih osoba, što će dodatno motivirati i one koji se teže uključuju.

Vrijeme koje ste posvetili samo sebi i svojoj dobrobiti može biti i **jedan od ključnih elemenata vašeg ličnog rasta i razvoja**, jer fizička aktivnost stimulira stvaranje nekih kemijskih supstanci u mozgu koje doprinose osjećaju sreće i opuštenosti. To će vam popraviti mišljenje o sebi, svom izgledu i svojim mogućnostima, što dovodi do veće samouvjerenosti i samopuzdanja, dvaju bitnih elemenata za lični rast i razvoj.

Također, redovna fizička aktivnost može da ojača vaše mišiće i poveća vašu izdržljivost, jer vježbanje i fizička aktivnost snabdjevaju tkiva kisikom i hranjivim materijama, što pomaže kardiovaskularnom sistemu da efikasnije funkcioniše. A kad srce i pluća rade efikasnije, imat ćete više energije za obavljanje vaših zadataka. Pri tom vodite računa da ne vježbate baš pred spavanje, jer vam to može odložiti san, iako svaka fizička aktivnost ustvari pomaže i da bolje spavate.

KAKO OBEZBJEDITI MOTIVACIJU

To nije baš lako, ako niste osvijestili značaj, korist i potrebu redovne fizičke aktivnosti. Medjutim, motivaciju možete dobiti i na drugi način:

- upoznajte sebe i razmislite o tome što želite postići u životu;
- postavite sebi cilj: želim biti zdrava, puna energije, vitka i dobrog izgleda;
- oslušajte svoje tijelo i njegovu fizičku i psihičku reakciju na vježbanje;
- želja da se riješim bolova u leđima, a naročito često ponavljajućeg išijasa!

Prilikom traženja čvrstog motiva za otpočinjanje redovne fizičke aktivnosti, uvidjet ćete koliko se medjusobno isprepliću tjelesno i mentalno kroz fizičku tjelesnu aktivnost. Tjelesna aktivnost je usko povezana sa psihičkim zdravljem. Naša emotivna stanja su fiziološke reakcije našeg tijela, jer je naš organizam usklađen poput muzičkog instrumenta preko raznih sistema povratne sprege (feedback). Zato se može reći da tjelesna aktivnost djeluje na emocije i psihičko zdravlje putem mehanizma povratne sprege.

ZAKLJUČAK

Iz svega gore rečenog je očigledno da je fizička aktivnost jedan od osnovnih faktora unapređenja zdravlja. Kao takva trebala bi biti obavezan sastavni dio programa javnog zdravstva u oblasti vrtičkog uzrasta djece, u oblasti školstva, u oblasti brige za mlade, u oblasti radno aktivne populacije i za osobe starije životne dobi. Također, fizička aktivnost bi mogla biti i sastavni dio terapije koju propisuju porodični ljekari koji dobro poznaju svakog svog pacijenta i znaju šta je to što bi popravilo njegovo zdravstveno stanje, osim pukih lijekova.

Redovna fizička aktivnost ne mora imati natjecateljski karakter. Svatko tko je fizički neaktivan, ako se uključi u redovnu fizičku aktivnost srednjeg intenziteta, poboljšat će svoje zdravlje. Također će mu dobro doći i uključivanje u svakodnevne životne radnje kao što su šetnja, rad u vrtu, odlazak na pijacu i sl.

Literatura

Fizička aktivnost poboljšava zdravlje i štiti od bolesti <http://www.mojnovisad.com/vesti/redovna-fizicka-aktivnost-poboljsava-zdravlje-i-stiti-od-bolesti-id11150.html>

Fizička aktivnost i zdravlje u 50 tačaka« (Prema materijalima Centra za kontrolu i prevenciju bolesti SAD od 3. 3. 2003.) prilagodi prof. dr. Stjepan Heimer) http://www.allegro-bl.com/fizicka_aktivnost_i_zdravlje.pdf

Puljak, A. Centar za promicanje zdravlja: Tjelesna aktivnost u službi zdravlja, <http://www.stampar.hr/hr/tjelesna-aktivnost-u-sluzbi-zdravlja>

Tovilovic, I. Kako fizička aktivnost utiče na mentalno zdravlje <https://www.trcanje.rs/zdravlje/kako-fizicka-aktivnost-utice-na-mentalno-zdravlje/>

O avtorici:

Radojka Praštalo je doktorica elektrotehničkih znanosti. Na elektrotehniški fakulteti v Banja Luki je kot prof. službovala več kot 38 let.

Napisala je več člankov, priručnikov in učbenikov s področja elektrotehnike in računalništva.

Pod vplivom očeta Damjana je že zelo zgodaj začela opazovati politično in drugo dogajanje okoli sebe ter v nesrečnih dogodkih, ki so se začeli leta 1991 takoj prepoznala tisto, kar je njen oče napovedoval v 60. letih. Intenzivno se je začela ukvarjati s proučevanjem dogajanj na domačih tleh in širše. Rezultat tega je knjiga Bolji život na Balkanu. Napisala jo je v želji, da bi prebivalcem Balkana odprla oči in jim pokazala vzroke nesreč, ki se nenehno pojavljajo, ter jih spodbuditi, da s svojimi dejanji ne prispevajo več k takemu dogajanju.

Že dolgo intenzivno proučuje patološke pojave v naši družbi in o tem pogosto govori na radiu in televiziji. Na to temo je tudi objavila več člankov. Napisala je tudi knjigo Mobing izjeda naše društvo kao kancer, kjer predstavlja številne primere mobinga v Srbiji in Bosni in Hercegovini.

Je certificirana karierna coachinja in je avtorica treh knjig s področja coachinga: Timski coaching i razvoj kariere posameznika, Kompetencije i kariera in Coaching u podjetništvu.

O gibanju pravi: »Ni nujno, da ima redna telesna aktivnost tekmovalni značaj. Vsi, ki so telesno aktivni, bodo izboljšali svoje zdravje. Med redno telesno aktivnost štejem tudi vsakdanje življenjske aktivnosti, sprehode, delo na vrtu, peščenje do tržnice ...«

Opomba: Članek ni lektoriran!

VELNES ZA VITALNOST ČLOVEKA

WELLNESS FOR THE VITALITY OF MAN

mag. Monika Karan

Zavedanje, da zase lahko izbiramo najboljše, kar nam pomaga k ohranjanju zdravja in dobrega počutja, je pomemben del velnesa kot načina življenja in hkrati najboljša motivacija, da naredimo prvi korak za lastno vitalnost telesa in uma.

Vitalnost ali življenjska moč človeka se odraža na vseh ravneh življenja tako na fizični, duševni kot duhovni. Vitalnost človeka vpliva na njegovo sposobnost prilagajanja spremembam v življenju ali pa mu pomaga sprožiti določene spremembe, ki posledično vplivajo na njegovo boljšo kakovost življenja. V obeh primerih gre za pozitiven vpliv. Zakaj se ljudje razlikujemo po vitalnosti? Odgovorov je lahko veliko, v članku pa se bom usmerila na povezavo med mladostnimi možgani, vitalnim življenjem in zdravjem človeka.

Skupni imenovalac vseh pridobljenih izkušenj v življenju je predvsem samoiniciativnost in aktivnost človeka, ki si tovrstne izkušnje želi. Pri tem so ključni možgani kot organ, ki ima sposobnost nenehnega spreminjanja ob ustreznih stimulacijah z novimi informacijami. Te človek pridobi z novimi izkušnjami na podlagi novih znanj in spoznanj. Vse to spodbuja vitalnost, ki se kaže na vseh področjih življenja posameznika, kar je zelo dragoceno tudi s širšega družbenega vidika.

VITALNOST KOT ŽIVLJENJSKA MOČ

Vitalnost kot vsebino oglaševanja za dobro počutje in zdravje je moč zaslediti pri velneških storitvah in paketnih turističnih ponudbah, na izdelkih kot tudi pri finančnih skladih in zavarovalnicah ... seznam postaja vse daljši. Vitalnost kot dobrina, s katero posamezniki ali podjetja ustvarjajo dobičke, ima svoje izhodišče v nagovarjanju ljudi, da z nakupom nečesa lahko vplivajo na spodbujanje lastne vitalnosti in s tem tudi zdravja. Pa je res tako? Če bi to bilo res možno in tako enostavno, bi bila celotna družba vse bolj vitalna in ne bi bilo porasta kroničnih bolezni, kot so diabetes, srčno-žilne bolezni, različne oblike demenc ... Tudi na tem področju postaja seznam vse daljši.

Vitalnost ni vedno in izključno povezana samo z izhodiščem, da je človek popolnoma zdrav in ima s tem vse možnosti, da je zadovoljen v življenju. Lahko je ravno obratno. Vedoželjnost, lahkost bivanja, fleksibilnost, optimizem, življenjska radost, kreativnost ... so lastnosti vitalnih ljudi ne glede na njihovo kronološko starost in fizično zdravje. Takšni ljudje izstopajo v množici tistih, ki so po načinu življenja pravo nasprotje omenjenih. Koncept vitalnosti kot življenjske energije v vseh živih bitjih poznajo npr.: Kitajci (Qi), Japonci (Ki), Indijci (Prana). Na podlagi večstoletne tradicije razumejo zakonitosti pri celostnem delovanju človeka, saj je poudarek na pomenu harmonije telesa, uma in duše ter vedenju, kako priti do nje.

VITALNOST IN MLADOSTNI MOŽGANI

Biti vedoželjen in umsko aktiven sproži aktivnosti na različnih področjih, ki človeka spodbujajo k vitalnosti. Posledično s svojimi dejanji vpliva tako na ožjo okolico kot tudi na širšo družbo, saj prispeva k njenemu razvoju, poleg tega pa je to tudi finančno vzdržno, ker je zdravstveni sistem manj obremenjen.

Človeške možgane sestavlja 100 milijard nevronov, ki se med seboj sporazumevajo z elektrokemičnimi signali. Vsak izmed njih ima »svoj um«, ki je sposoben odločitve, ali bo poslal določen signal ali ne in če da, kako močan bo ta signal, ki se bo odražal na delovanju človeka. Vsak od 100 milijard nevronov se lahko povezuje z vsaj 1000 drugimi nevroni, skupna dolžina povezav je okoli 200.000 kilometrov (Koritnik, 2019). En sam nevron lahko vsako sekundo pošlje kar 1000 signalov. Ti signali potujejo od nevrona do nevrona s hitrostjo 400 kilometrov na uro. Ko gledamo, poslušamo, tipamo, mislimo, dihamo ..., v naših možganih kar prasketa od dejavnosti nevronov. Zato si naše misli sledijo z vrtoglavo hitrostjo. Vsako doživetje pusti v možganih svoj pečat, ko signali drvi po svojih poteh od nevrona do nevrona. Zaradi teh sprememb niti dvoje možganov ni enakih. Med dvajsetim in tridesetim letom je delovanje naših možganov na vrhuncu. Potem pa se število nevronske povezave začne zmanjševati. Vendar pa raziskave kažejo, da z aktivnostjo možganov prispevamo k temu, da naš um ostane bister. Nevronske povezave se prilagajajo novim izkušnjam in vsemu, kar se novega naučimo, neuporabljene povezave pa odmrejo (Možgani, Zgodba od znotraj, 2014).

Z AKTIVNOSTMI RAZVIJAMO MOŽGANE

Možgane krepimo z odločitvami, ki jih sprejemamo na podlagi pridobljenega znanja. Šteje vsak način, po katerem smo prišli do novih spoznanj. Z novimi idejami, vzorci ... se lahko odločamo, kakšne misli bomo izbirali, ali tiste, ki nas v življenju spodbujajo, ali pa tiste, ki nas ovirajo. To je predvsem odvisno od nas samih. Zato so pomembne vse pridobljene izkušnje, informacije, znanje ..., ker se tako ustvarjajo nove povezave v možganih in s tem novi vzorci ter možnosti za sprejemanje bolj izpolnjujočih odločitev, ki vplivajo na vitalnost človeka. Zato lahko postane še bolj vedoželjen, samoiniciativen in aktiven, kar v nadaljevanju pomeni, da možgani prejemajo nove informacije in se na podlagi vseh teh aktivnosti tudi krepijo. Nevroznanost je že dokazala plastičnost možganov oz. njihovo sposobnost spreminjanja. Pri čemer velja, da nikoli ni prepozno za aktivnosti, ki vodijo k novim spoznanjem in s tem novim načinom spodbujanja vitalnosti človeka.

Če vlogo možganov razumemo na način, da so dirigent telesa, potem lažje razumemo njihovo vlogo in pomen pri usklajenem delovanju vseh ravni človeka, saj je bistvena razlika med poslušanjem simfonije ali pa neusklajenim igranjem glasbenikov.

VITALNA DOLGOŽIVOST

Povezava med vitalnostjo in velnesom

Velnes je celostni življenjski slog posameznika, ki mu pomaga pri njegovem dobrem počutju, procesu osebnostne rasti ter prevzemanju lastne odgovornosti za ohranjanje zdravja. S to definicijo najlažje povzamem zelo široko področje velnesa, ki zajema štiri glavne stebre: gibanje, zdravo prehrano, sproščanje in duševni velnes. V nadaljevanju bo poudarek na povezavi med velnesom in vitalnostjo kot celostnim načinom življenja posameznika.

Travis (2004) navaja, da je za človeka velnes predvsem: lastna izbira (prizadevanje za optimalno zdravje), način življenja (življenjski slog, ki vpliva na dobro počutje), proces (potreben je čas, da se človek zaveda lastne odgovornosti ter zna biti prisoten tukaj in zdaj), ravnovesje (sobivanje z okoljem), povezanost telesa, duše in duha (zavedanje, da vsa dejanja, misli, čustva, prepričanja ... vplivajo na zdravje) ter sprejemanje samega sebe (biti pristen v svojem načinu življenja).

Vsa naštetá izhodišča veljajo tudi za širši opis vitalnosti, saj je zanjo predvsem potrebna odločitev, ki pomeni lastno izbiro za aktivno življenje. Temu posledično sledijo vsa druga področja s številnimi možnostmi, ki jih človek lahko vsak dan udejanja glede na njegove interese. Pomembno pa je, da jih izvaja aktivno. Vsaka nova izkušnja spodbuja aktivnost možganov in s tem vpliva na celostno vitalnost človeka.

Povezava med vitalnostjo in motivacijo

Kako človek doživlja nove izkušnje in njihovo povezanost z njegovo vitalnostjo, je usmerjena predvsem v občutek lastnega zadovoljstva in s tem tudi v njegovo produktivnost. Kar je zabavno in zanimivo, je običajno za človeka tudi bolj produktivno, saj ga motivira k dobremu počutju in s tem tudi k njegovi vitalnosti.

Slikovit je primer raziskave, kjer so skupino 56 žensk s povprečno starostjo 44 let, od katerih je več kot polovica imela prekomerno telesno težo, naključno razdelili v dve skupini. Udeleženske ene skupine so imele navodilo, da hojo doživljajo izključno kot športno aktivnost, druga skupina pa kot zabavo. Po tridesetih minutah jim je bilo obljubljen kosilo. Obe skupini sta dobili zemljevid za isto območje, kjer je bilo treba prehoditi dva kilometra poti. Na zemljevidu je bilo označenih šest kontrolnih točk, kjer so opazovali njihovo stopnjo energije in dobrega počutja. Čeprav sta obe skupini udeleženk opravili enako dolžino poti, sta imeli popolnoma drugačno izkušnjo te aktivnosti. Izkušnja skupine, ki je hojo doživljala kot obvezno športno aktivnost, je poročala o utrujenosti in slabšem počutju, pojedle in popile so tudi bistveno več visokokalorične hrane in pijače v primerjavi s skupino, v kateri so udeleženske hojo doživljale kot zabavno aktivnost. Ugotovili so, da takrat, ko je športna aktivnost poudarjena izključno na način, da z njo lahko udeleženske vplivajo na znižanje krvnega tlaka, hujšanje ..., pri čemer je doseganje teh rezultatov oddaljeno v prihodnosti, je bila njihova motivacija bistveno slabša. Če pa je le-ta povezana z doseganjem trenutnega dobrega počutja kot rezultatom pozitivnega pristopa na več področjih (nove izkušnje, spoznavanje novih ljudi, iskanje novih možnosti za doseganje cilja, drugačna izbira hrane ...), pa so bile udeleženske raziskave bistveno bolj motivirane za nadaljevanje izvajanja športne aktivnosti tudi v svojem vsakdanjem življenju (Werle in ostali, 2015).

Izključno poudarjanje pomena vadbe zaradi zdravstvenih razlogov, katerih rezultat bo viden v prihodnosti, kaže, da pri nekaterih ljudeh ne dosega optimalnega učinka. Iz te perspektive je pri njih zdravje bolj v vlogi nekakšnega posrednika, s katerim bodo dosegli takojšnje dobro počutje in s tem motivacijo za aktiviranje svoje vitalnosti (Segar in ostali, 2016).

Z aktivnostmi do vitalne dolgoživosti

Na dolgoživost človeka vplivajo okolje, način življenja in genska zasnova. Od 19. stoletja se je življenjska doba človeka bistveno podaljšala kot rezultat boljših življenjskih razmer, zdravljenja ... Raziskave kažejo, da je manj verjetno ali pa se bolezni povezane s staranjem pojavijo pozneje (npr. bolezni srca in ožilja, diabetes tipa 2, visok krvni tlak ...) pri ljudeh, ki dosežejo 70 let in so imeli starše stare več kot 100 let v primerjavi s svojimi vrstniki, ki tako dolgoživih staršev niso imeli. Daljša življenjska doba v družinah se povezuje z načinom življenja in genetiko, vendar raziskave kažejo, da ne več kot 30 odstotkov. Proučevanje genov, ki vplivajo na dolgoživost, je področje, s katerim se znanost aktivno ukvarja. Znanstveniki predvidevajo, da je v obdobju do 70 ali 80 let večji dejavnik, ki vpliva na dolgoživost, predvsem način življenja (www.ghr.nlm.nih.gov/primer/traits/longevity).

ZAKLJUČEK

Zakaj in kako se ljudje razlikujemo po vitalnosti? Kje se vitalnost začne in kje konča? Odgovor je dokaj preprost. Gre za stanje duha, ki se kaže na vseh področjih človekovega življenja. Zato je to nekaj, česar ni možno kupiti, ampak je potrebno na tem aktivno delati vsak dan. Nove izkušnje in znanja prispevajo k vitalnosti človeka, saj se na njihovi podlagi lahko odloča za nove izbire in s tem tudi nove načine, kako bo vplival na kakovost svojega življenja. Nagrada pa je vrhunsko počutje in vitalna dolgoživost.

Trendi kažejo, da je družba zaradi visoke stopnje razvitosti veliko pridobila in hkrati tudi veliko izgubila. Oboje se kaže na številnih področjih. Po eni strani obstajajo številne možnosti za spremembe, ki jih človek lahko vpelje v svoje življenje bodisi z nakupi različnih izdelkov (hrane ...) ali storitev (številnih tečajev, s katerimi poskuša obuditi svojo vitalnost ...). Po drugi strani pa so resnično pomembne stvari popolnoma preproste. Zato so tudi najtežje. Vitalni ljudje so običajno magnet za druge, ki želijo spremeniti način življenja in s tem izkusiti nove dimenzije lastnega bivanja, potrebujejo pa le motivacijo.

Narediti korak iz cone udobja in sebe postaviti pred nove izzive ni samo velik korak za posameznika, ampak tudi za družbo. Vitalni ljudje s svojimi vsakodnevnimi dejanji prispevajo k lastnemu boljšemu psihičnemu in fizičnemu počutju in s tem tudi družbe kot celote. Na ta način je sklenjen krog med vitalnostjo posameznika in družbe. Skupno obema stranema pa je, da je treba razmišljati in delovati dolgoročno na vseh področjih, ki vplivajo na zdrav življenjski slog. Bližnjic ni.

Literatura in viri

Koritnik, B. (2019). Človeški konektom ali kakšne so zveze v naših možganih. Sinapsa.

Pridobljeno 15. 2. 2019 z:

<https://www.sinapsa.org/eSinapsa/clanki/88/%C4%8Clove%C5%A1ki%20konektom%20ali%20kak%C5%A1ne%20so%20zveze%20v%20na%C5%A1ih%20mo%C5%BEganih>

Možgani: zgodba od znotraj. (2014). American Museum of Natural History. Ljubljana. Založba BP. 1. natis.

National Library of Medicine. Is longevity determined by genetics? (2018). Genetics Home Reference. U.S. Department of Health & Human Services. Pridobljeno 21. 3. 2019 z:

<https://ghr.nlm.nih.gov/primer/traits/longevity>

Travis, W., J. in Ryan, S. R. (2004). Wellness Workbook. How to achieve enduring health and vitality. 3rd ed. United States: Ten Speed Press.

Segar, L., M. et al. (2016). From a vital sign to vitality: Selling exercise so patients want to buy it. Sports Med.Rep. Volume 15, Issue 4: 276–281.

Werle, C. et al. (2015). Is it fun or exercise? The framing of physical activity biases subsequent snacking. Mark.Lett., Volume 26, Issue 4:691–702.

O avtorici:

Mag. **Monika Karan** je kot univerzitetna diplomirana ekonomistka in magistrica managementa kadrov in delovnih razmerij sprva poklicno pot razvijala v smeri vodenja marketinga in odnosov z javnostmi v različnih podjetjih. Strokovno delo je nadgradila tudi z vodenjem področja za iskanje vodilnih in vodstvenih kadrov v mednarodnem kadrovskem podjetju. Je soavtorica strokovne knjige Blagovna znamka delodajalca. Nato se je zaradi želje po spremembi načina življenja in dela strokovno usmerila na velneško področje. Zaključila je šolanja za maserko, refleksoterapevtko, Bownovo terapevtko, obrazno refleksoterapevtko (Sorensensistem), limfoterapevtko. Trenutno končuje program za pridobitev izobrazbe srednje medicinske sestre. Pridobljene izkušnje z delom v različnih velneških centrih je nadgradila z vodenjem lastnega centra terapij. Danes vse dragoceno znanje in izkušnje združuje pri delu z gosti kot vodja velneškega centra in kot predavateljica na višješolskem programu Velnes ter visokošolskem programu Zdravstveni turizem. Leta 2017 je postala ambasadorica mednarodnega velneškega dogodka Global Wellness Day v Sloveniji.

O gibanju pravi: »Gibanje pomeni vitalnost telesa in uma.«

ANTROPOLOŠKI VIDIK TELESNE AKTIVNOSTI

AN ANTHROPOLOGICAL ASPECT OF PHYSICAL ACTIVITY

Mito Šinkovec

RMD, d. o. o.

Kolarjeva 45a 1000, Ljubljana

mito@sinkovec.si

Vsi vemo, da je telesna aktivnost zdrava. Vendar katera? Je bolje dvigati težka bremena ali teči? Je bolje poskakovati na glasno glasbo, uporabiti kakšen poseben pripomoček ali se raje držati pravila 'počni, kar ti je pač všeč'?

Ljudje po navadi menijo, da je to filozofsko vprašanje, o katerem je vredno parlamentirati. Vendar nam najbolj točen odgovor lahko postreže antropologija. Razlog, da je človeštvo preživel toliko časa, so očitne prednosti, ki so nam bile dane skozi evolucijo. Druge vrste človeku podobnih primatov teh prednosti očitno niso dovolj razvile in zato jih danes lahko proučujemo le po okostjih. Vrsta, ki ji pripadamo mi, se je po nekaterih ocenah razvila pred okoli dvesto tisoč leti. Pomembno dejstvo pa je, da smo bili evolucijsko gledano večino časa lovci-nabiralci. Nekoliko drugače je morda le zadnjih 3–4 tisoč let, zadnjih 100 let pa človeštvo v glavnem bolj sedi. To ima svoje posledice, saj prvenstveno za sedenje nismo ustvarjeni.

UVOD

Evolucijsko gledano smo kot vrsta, skozi eksistenco, ustvarili kar nekaj zelo koristnih lastnosti in sistemov, zaradi katerih smo sploh kot lovci-nabiralci preživel toliko časa. Sedaj, ko so razmere za preživetje bistveno drugačne kot pred nekaj tisoč leti, pa nam nekatere evolucijske sposobnosti delajo težave in preglavice. Seveda za človeštvo ni rešitev, da v tem trenutku zavržemo obleko in obutev, ter se odpravimo s kamnom in lokom loviti hrano. Vsekakor pa bi bilo pametno te principe poznati in ustrezno prilagoditi vrsto in količino naše telesne aktivnosti.

ČLOVEKOV ORGANIZEM JE ZELO EKONOMIČEN IN JE USMERJEN K VARČEVANJU ENERGIJE

To ne pomeni, da smo nagnjeni k temu, da strgane nogavice zakrpamo ali da imamo prirojeno neustavljivo silo, da denar potiskamo v luknjo na šparovčku. Preživeti kot lovec-nabiralec je bilo verjetno izredno težko in razvila se je sposobnost, da smo postali izredno energetsko učinkoviti. Verjetno ste opazili, kako izjemno dobro znamo skladiščiti energijo, ko je ta na razpolago. Danes pa ima večina svetovne populacije, zaradi obilja hrane povsem drugačne težave. Telo presežek kalorij izjemno dobro shrani, celo tako učinkovito, da to moti našo estetsko predstavo. Tako se danes pol sveta bori proti sposobnosti, ki nam je tisoče let pomagala preživeti v težkih življenjskih okoliščinah.

Še bolj pa se ta sposobnost kaže, ko telo, zaradi varčevanja z energijo, opušča procese in sposobnosti, ki jih ne potrebuje. Ta sposobnost 'Use it or lose it' po navadi pove vse o tem vzorcu. Torej, ali boste nekaj uporabljali ali pa se bo organizem odločil, da tega ne bo več vzdrževal in tako te sposobnosti ali procesa ne boste več imeli ali pa bo vse skupaj teklo na nižjem nivoju. Nekatere izgubljene sposobnosti morda lahko s trdom pridobimo, nekatere pa so izgubljene za vedno. Naredite preprost preizkus. Sezujte nogavice, stopite na tla in poskusite dvigniti nožni palec od tal. Gre? Gre tako, da ne dvignete zraven še preostalih prstov? Kaj pa preostale prste? Če ne gre, pomeni, da je vaš centralno živčni sistem ta gib odpisal. Živčna povezava je tako s palcem in preostalimi prsti na vaši nogi bistveno slabša. Verjetno ste cel dan obuti v tesne čevlje in sistem ni našel potrebnega dražljaja, da bi povezavo obdržal. Mislite, da se potem takšen del telesa pri poškodbi celi enako hitro? Za večino tega je odgovoren centralno živčni sistem, pa naj gre za vašo moč v rokah, gibljivost v kolkih, energetske procese, sposobnosti prenosa kisika, sposobnosti oči ali koordinacijo. Čeesar ne uporabljamo, bomo izgubili, kar pa počnemo pogosto, pa se okrepi.

Upoštevajte zgornje dejstvo in si odgovorite na vprašanje, ali je potemtakem pametno, da le kolesarim ali tečem, pri tem pa nikoli ne naredim krepilnega treninga ali kakršnekoli aktivnosti za ohranjanje gibljivosti, koordinacije itd.

CENTRALNO ŽIVČNI SISTEM SE NENEHNO UČI!

Če na udarjališču pogledate profesionalnega golfista, se vam bo zdelo, kot da vsakič udari enako. Dolgo časa je stroka predpostavljala, da se gibalni vzorec zapiše na motorični korteks in ko je sprožen, se zgodi v enakem zaporedju. Raziskave z moderno senzoriko pa so nakazale še na eno takšno izjemno sposobnost centralno živčnega sistema. Čeprav je gib videti vedno enak, je v resnici vsakokrat drugačen. Če se je pri prvem gibu najprej aktivirala ena mišica, se je morda pri drugem poskusu aktivirala šele v drugem delu in se pri petem poskusu morda sploh ni. Vsakokrat se namreč gib nadgradi z izkušnjo prejšnje ponovitve in doda še kakšen drug parameter. Tako se proces učenja nikoli ne neha. Razumljivo, saj je lovec-nabiralec funkcioniral v zelo različnih okoliščinah. Zunanje spremenljivke, kot so teren, smer, hitrost, morda teža kamna, so se nenehoma spreminjale in centralno živčni sistem jih je učinkovito reševal. S to sposobnostjo se rodimo in če jo vzdržujemo, se ohrani. Vsekakor nam pride prav v tistih življenjskih situacijah, ko se je treba na hitro uloviti, odskočiti ali kako drugače reagirati. Ob upoštevanju tega dejstva pomislite, kako neumno se sliši, da je treba izvajati vajo počep vedno le z nogama v širini bokov, 30 stopinj navzven in z nevtralno medenico, oziroma da obstaja le en 'pravilen' način, na kakršnega se neka vaja izvede. Po vsej verjetnosti boste že naslednji trenutek morali nekje pobrati neko stvar, ko vaša medenica ne bo v nevtralnem položaju in bodo stopala nemara bolj narazen. Seveda to velja prav tako za vse druge vaje. Zato je smiselno, da mora biti trening zelo raznovrsten. Fitnes trening in različne franšizne vadbe z omejenim naborom nekkih vaj so s tega vidika tako izrazito inferiorne. Prav tako je nespametno kakršnokoli vkalupljanje v sisteme gibalnih vzorcev.

LOVEC-NABIRALEC SE JE GIBAL BISTVENO VEČ!

Temu zaključku seveda ne moremo oporekati. V službo se vozimo z avtom, tudi po hrano ni treba dalj kot v trgovino, v službi sedimo, sedimo pa tudi doma. Naši predniki so morali hrano poiskati ali uloviti. Po nekaterih podatkih je naš prednik lovec-nabiralec potreboval okoli 8–9 tisoč kilokalorij na dan. Danes se večina človeštva redi že pri 3000 cal. Seveda vemo, kaj je vzrok. Nimamo časa. Vendar ob upoštevanju teh antropoloških dejstev bi lahko rekli, da smo ustvarjeni za gibanje in če tega ne bomo počeli, bo to za nas slabo. Kaj storiti? Več se gibati, ni zmeraj možna rešitev. Zato poskusimo poiskati najboljši možen kompromis. Seveda bo potrebna konsistentna telesna aktivnost, vendar izberimo takšno, ki ima najboljši doprinos za naš dobrobit. Za vaše zdravje ni dovolj, če ste po treningu preznojeni in utrujeni. Kljub temu da niste profesionalni športnik, je še kako pomembno, kaj počnete. Izogibajte se online, skupinskim, neosebnim, instant programom. Trening niso vaje, ponovitve, serije in hujšanje, ampak miselni ter transformacijski proces.

Vsakdo izmed nas je v najstniških letih naredil kakšno neumnost, ki jo obžaluje. Ne naredite te neumnosti v zrelih letih, saj jo boste obžalovali na starost.

Literatura in viri

Prispevek napisan na podlagi seminarja FRC, dr. A. Spina.

O avtorju:

Mito Šinkovec je profesor športne vzgoje, profesionalni kondicijski trener, nekoč kondicijski trener slovenske smučarske reprezentance. Je idejni vodja in lastnik centra Telodrom. Je strokovnjak na področju treninga in zdravega življenjskega sloga. Je priljubljen avtor strokovnih člankov in odgovorov na »zdravih« forumih (tosemjaz, medover, aktivni.si).

V zadnjem času uspešno deluje kot predavatelj. Predavatelj je na Višji strokovni šoli za velnes in kozmetiko Ljubljana in gostuje na različnih organizacijah v okviru varovanja zdravja na delovnem mestu.

Mito ima sposobnost empatije, govorniški potencial in pedagoško žilico. Pri njegovih predavanjih in delavnicah se poslušalci zabavajo, sodelujejo in uživajo. Teorijo povezuje s prakso in uspeva mu stvari razložiti jasno in nazorno.

O gibanju pravi: »V življenju nas čaka veliko nalog, ki so neizogibne. Je gibanje naša naloga ali naš način življenja? Gibanje je življenje, potreba in neizbežno dejstvo.«

POMEN TELESNE DEJAVNOSTI ZA SPOMIN

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE MEMORY

Blanka Koščak Tivadar,

viš pred., mag. vzg. in men. v zdr., dipl. fiziot.

Mediko, d. o. o.

Dedni Dol 33, 1294 Višnja Gora

blanka@mediko.si

Značilnost normalnega staranja je spreminjanje, ki nastopi kot posledica bioloških sprememb. Telesna neaktivnost vodi v slabše telesne in kognitivne funkcije. Namen študije je preveriti, ali lahko s telesno dejavnostjo vplivamo na spomin.

Primarne vire smo pridobili s testno baterijo pri zdravih, gibljivih starostnikih nad 65 let. Udeleženci so 3 mesece izvajali 3-krat tedensko 45-minutno vadbo za razvoj vzdržljivosti.

Rezultati preliminarnih testov kažejo na statistično pomembne razlike, pri ponovitvi testa pomnjenja besed ob začetku raziskave in po treh mesecih.

Po mnenju znanstvenikov rezultati o učinkih telesne aktivnosti še niso dovolj dokazani, vendar menimo, da je treba telesno dejavnost vključiti v vsakodnevno življenje.

SPOMIN

Spomin je skupek petih procesov: pozornosti, vkodiranja, shranjevanja, okrepitve in obnavljanja informacij. Proces je pomemben zaradi omejene količine informacij, ki jih lahko možgani procesirajo, pri tem je poglobitnega pomena ustrezen selekcijski proces, ki deluje zaradi izstopajočih dražljajev (angl. bottom up) ali zaradi povezav, ki jih imajo ti dražljaji (angl. top down) (Praprotnik, Možina in Kogoj, 2007). Značilnost normalnega staranja je spreminjanje. Spreminjajo se tudi centralni živčni sistem in kognitivne sposobnosti, torej tudi spomin. Spreminjanje nastopi kot posledica bioloških sprememb, kot so krčenje nevronov, manjše število povezav med dendriti, slabše možganske prekrvitve in preskrbljenosti s posameznimi neurotransmiterji (McDaniel idr., 2008).

SENZORNI SPOMIN V POVEZAVI S STARANJEM

Senzorni spomin je pomnjenje dražljaja na čutnem organu v obliki vidne in slušne zaznave (Baddeley, 2014). Sestavlja ga velika količina v kratkem času prihajajočih informacij, v obliki serij zelo kratkih senzoričnih spominov. Glede na registracijo zaznave spomin preide (s pomočjo pozornosti) v kratkoročni spomin ali propade (Šešok, 2006). Traja le nekaj sekund, njegove informacije razpadejo, njegov upad pa je s starostjo minimalen in se kaže le kot nekoliko upočasnjeno beleženje novih vtisov (Pečjak, 1998).

KRATKOROČNI IN DELOVNI SPOMIN V POVEZAVI S STAROSTJO

Glede na aktivno vlogo kratkoročnega spomina je primerneje poimenovanje delovni spomin. Pomembna razlika med kratkoročnim in delovnim spominom je, da kratkoročni spomin informacije le zadržuje, medtem ko delovni spomin z njimi tudi upravlja (Šešok, 2006), istočasno pa delovni spomin poleg komponente shranjevanja informacij sestavlja tudi komponenta pozornosti (Conway, 2002). Delovni spomin ima zelo omejen, kratkotrajen časovni obseg (40 sek) in majhno zmogljivost (5–9 informacij). Služi kot pasivna, začasna spominska shramba, kot preprost shranjevalec informacij in je odvisen od spretnosti in strategij, ki jih uporablja posameznik (npr. ponavljanje ali združevanje) (Conway idr., 2002) in omogoča prehod v dolgoročni spomin (proces ponavljanja in vkodiranja) ali propad informacij. V njem potekajo spoznavni procesi (mišljenje, odločanje, obnavljanje ...), naš psihološki sedanji čas. Pomemben je za razumevanje, osmišljanje in dolgoročno učenje. Delovni spomin je razdeljen na vidno-prostorsko skicirko, fonološko zanko in epizodični medpomnilnik. Upravlja jih centralni izvršitelj, ki omogoča začasno shranjevanje govornih, vidno-prostorskih in drugih (npr. semantičnih, glasbenih) informacij, na podlagi predhodnega znanja (Šešok, 2006). Prav kratkoročni in dolgoročni spomin ter delovanje centralnega izvršitelja so najbolj dovzetni za starostne spremembe (Cassilhas idr., 2007).

DOLGOROČNI SPOMIN

Najkakovostnejši je dolgoročni spomin, ki ima neomejeno trajanje in neomejene zmogljivosti. V njem celo življenje zbiramo informacije iz bližnjega spomina (sekundarnega) in daljnega (terciarnega) spomina. Žal lahko tudi iz dolgotrajnega spomina informacije izginejo zaradi interference, prepletanja starih in novih informacij (normalni proces propadanja) ali zaradi anterogradnih in retrogradnih amnezij (poškodb spominskih centrov). Značilnost dolgoročnega spomina je zmožnost, da ga priključimo po več kot eni minuti, potem ko je pozornost že preusmerjena drugam (Logar, 2007). Za prehod informacij iz kratkoročnega v dolgoročni spomin, je potrebno ponavljanje, ki omogoča, a ne zagotavlja shranitev informacije (Šešok, 2006).

Pri starejši populaciji je boljši implicitni spomin – proceduralni spomin (»vedeti kako«), ki hrani znanje o tem, kako izvajati procese (gibalne in kognitivne veščine; Rebula, 2007), in je pomemben za olajšanje in pospešitev sedanjega vedenja s preteklimi izkušnjami (Logar, 2007). Pri mlajši populaciji pa je boljši eksplicitni spomin v primerjavi z implicitnim spominom (Univerza v Torontu, 2010). Eksplicitni – deklarativni spomin (»vedeti kaj«) se nahaja v hipokampusu (Komljanc, 2014). Hrani znanje o stvareh, in ga lahko nadalje delimo na epizodični (avtobiografske informacije, povezane s časom in krajem, pomnjenje dogodkov, ohranjanje osebnih izkušenj) in semantični spomin (splošno znanje o dejstvih, predmetih, dogodkih in odnosih med njimi, hranjenje besed, nebesednih simbolov) (Baddley, 2003, v Šešok, 2006).

TELESNA DEJAVNOST

Z zdravjem povezan telesni fitness definira aerobno kapaciteto, mišično moč, hitrost in spretnosti ter telesno kompozicijo (Ruiz idr., 2009; Sergi idr., 2011). Upad telesnega fitnessa je normalen, z leti povezan proces (Lawlor in Hanratty 2001). Posledica nedejavnosti in slabših socialnih interakcij so lahko slabše telesne ter kognitivne funkcije (Intzandt idr., 2015) in obratno. Ustrezna telesna dejavnost stimulira nevroogenezo (Mohorko, 2014) ali zmanjšuje upad kognitivnih sposobnosti (Erickson 2011; Chang idr., 2014) ter vpliva na povečanje volumna možganov (Benedict idr., 2013). Povečanje telesne dejavnosti za 10 odstotkov bi bistveno zmanjšala incidenco Alzheimerjeve bolezni, najpogostejše oblike demence (Stevens idr., 2002), povečanje za 25 odstotkov pa bi incidenco zmanjšala že za 1 milijon letno (Barnes in Yaffe 2011).

Različni strokovnjaki so potrdili povezavo med telesno dejavnostjo in spominom. Flöel idr. (2010) so v raziskavi potrdili tako povezavo med telesno dejavnostjo in izboljšanjem spomina kot tudi povečanje sive možganovine v prefrontalnem in limbičnem korteksu. Vpliv zmerne intenzivne telesne dejavnosti na boljši spomin so zaznali tudi Weuve idr. (2004), Lautenschlager idr. (2008) in Chang idr. (2012). Prav tako so Makizako idr. (2015) v svoji študiji (N = 310, starost 71,3 leta, manjše kognitivne težave) potrdili vpliv zmerne telesne dejavnosti na povečanje hipokampusa, ki se nahaja globoko v medialnem temporalnem delu možganov in je pomemben za kratkoročni spomin in dolgoročni epizodični spomin. Erickson, Leckie in Weinstein (2014) so v pregledu med leti 2003 in 2013 objavljene znanstvene literature na temo povezave telesne dejavnosti, srčno-žilnega fitnessa in vadbe na volumen sive možganovine, pri starejši populaciji prišli do zaključka, da obstaja pozitivna povezava med telesno dejavnostjo in povečanjem volumna sive možganovine v prefrontalnem korteksu in hipokampusu pri starejših odraslih osebah, kar posledično pomeni tudi boljši spomin.

Metoda

Namen empirične študije je bil proučiti, kako vadba za razvoj vzdržljivosti vpliva na izbrane kognitivne sposobnosti starostnikov.

RAZISKAVA

Po opravljenih vstopnih merilih in izpolnjenih vprašalnikih smo v raziskavo vključili 20 preizkušancev. Udeleženci so izvajali vadbo za razvoj vzdržljivosti, vadbo po neprekinjeni metodi pri intenzivnosti 60–70 % VO₂max (74 %–81 % FSU max, določen glede na starost, (Baechel in Earl, 2008)). Uporabili smo validirane teste in teste primerne za preiskovano populacijo, ki so ponovljivi ter v skladu s preiskovano kakovostjo (Ferligoj, Leskošek, Kogovšek, 1995). Pri preizkušancih smo pred raziskavo in po končani raziskavi čez tri mesece testirali delovni spomin.

VZOREC

V raziskavi so sodelovali zdravi in gibljivi starostniki, v starosti 64 let in več, ki niso imeli pred raziskavo srčno-žilnih obolenj, srčnega popuščanja, nevrološke simptomatike in omejitev za rekreativno

vadbo ali drugih gibalnih omejitev ter ne jemljejo več kot 5 zdravil dnevno in imajo normalni ali s pripomočki urejen sluh in vid. Udeležence, ki so bili odsotni več kot 25 %, smo iz raziskave izključili.

OBDELAVA PODATKOV

Raziskavo smo izvedli v letu 2018. Zbiranje podatkov je temeljilo na kvantitativnem raziskovalnem pristopu na podlagi kvazi kavzalne eksperimentalne metode. Primarne vire smo pridobili s testno baterijo, ki smo jo oblikovali na podlagi pregleda ustrezne znanstvene literature (Test priklic besed; RAVLT – Jardim de Paula idr., 2011). Vse udeležence smo testirali ob začetku in po končani raziskavi čez tri mesece. Sekundarne vire smo zbrali s pomočjo pregleda domače in tuje znanstvene literature (bibliografske baze podatkov, ScienceDirect, Pub Med, COBISS, Medline in drugih). Podatke smo računalniško obdelali s pomočjo programa Microsoft Office Excel in SPSS. Za preverjanje statistično pomembnih razlik spremenljivk smo najprej testirali normalnosti porazdelitve (Shapiro-Wilkov test) in uporabili t-test ter analizo variance ANOVA.

Rezultati

Demografski in statistični podatki

Med udeleženci je bilo 90 % žensk in 10 % moških. Večinoma (60 %) so bili starih med 65 in 70 let. Preiskovanci so dosegli statistično boljše rezultate pri testih o delovanju delovnega spomina ($p < 0,05$) neposredno po izvedbi testiranja kot tudi po 20 minutah po izvedbi testa v primerjavi z rezultati pred raziskavo.

Razprava

Ne glede na različna mnenja o vplivu telesne dejavnosti na kognicijo je velika verjetnost, da je s pomočjo aktivne udeležbe v procesu staranja mogoče zmanjševati posledice stresorjev, olajšati spoprijemanje s starostjo in zmanjševati družbeno izločenost. Telesna dejavnost zmanjšuje stres (Islamoska idr. 2019), predvsem reaktivni oksidativni stres (ROS), ki lahko povzroči oksidativno poškodbo celice ali celo njeno smrt (Lum in Roebuch, 2001). Oksidativne poškodbe vplivajo na lipide, proteine, nukleinske kisline in sladkorje, torej na strukturne pomembne za funkcionalnost nevronov (Smith idr., 2000).

Pri proaktivnem staranju ima pomembno vlogo tudi zdravstvena vzgoja v mladosti, socialna interakcija, opustitev kajenja, uravnavanje sluha, zmanjševanje in preprečevanje depresije, sladkornega obolenja in debelosti (Sommerland idr., 2017). Telesna dejavnost je pomembna za zmanjševanje hipertenzije v srednjih (45–64 let) in poznejših letih (65 let in več).

Posamezne raziskave kažejo na izboljšanje kognicije pri eksperimentalnih skupinah, vendar so rezultati pri vadečih udeležencih dolgoročni in posredni, saj zmanjšujejo rizične dejavnike, kot so debelost, odpornost na inzulin, hipertenzija, povišan holesterol, kardiovaskularna obolenja ter tako posledično spodbujajo nevrogenezo, prekrvitev možganov in koncentracijo BDNF (Jensen idr., 2015,

Brown idr., 2019). Sistematični pregled nekaterih raziskav je pokazal, da telesna aktivnost nima vpliva na spomin (Cooper idr., 2013). Po mnenju mnogih znanstvenikov torej rezultati o učinkih telesne aktivnosti še vedno niso dovolj dokazani (GCBH, 2016), vendar smo vseeno mnenja, da je treba telesno dejavnost vključiti kot podporno terapijo pri bolnikih z demenco in nevrodegenerativnimi obolenji (Koščak Tivadar, 2017).

Literatura in viri

Baddeley, A. D. (2014). *Essentials of human memory*. New York: Psychology Press

Barnes, D. E. in Yaffe, K. The project effect of risk factor reduction on Alzheimer's disease prevalence. *The Lancet Neurology*, 2011, vol.10, no.9, str. 819-828

Benedict, C., Brooks, S. J., Kulberg, J., Nordenskjöld, R., Burgos, J., Le Grevès, M.,... Schiöth, H. B. Association between physical activity and brain health in older adults. *Neurobiology of Aging*, 2014, vol.34, no.1, str. 83-90

Brown, B.M., Peiffer, J.J. in Martins, R.N. Multiple effects of physical activity on molecular and cognitive signs of brain aging: can exercise slow neurodegeneration and delay Alzheimer's disease? *Molecular Psychiatry* 18(8), 864–874. Conway, R.A., Cowan, N., Bunting, M.F....Minkoff, S.R.B. (2002). A latent variable analysis of working memory capacity, short-term memory capacity, Processing speed, and general fluid intelligence. *Intelligence*, 2013, vol. 30, no. 2, str.163-183

Cassilhas, R. C., Viana, V., A. R. , Grassmann, V. Santos, R. T. Santos, R. H., Tufik, S. in Mello, M.T. The impact of resistance exercise on the cognitive function of the elderly. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2007, vol. 39, no. 8, str. 1401-1407

Chang, Y-K., Labban, J. D., Gapin, J. I. in Etnier, J. L. The effects of acute exercise on cognitive performance: a meta-analysis. *Brain Research*, 2012, vol. 1453, str. 87-101

Cooper, C., Li,R., Lyketsos, C. in Livingston, G. Treatment for mild cognitive impairment: systematic review. *The British Journal of Psychiatry*, 2013, vol. 203, no. 3, str . 255–264

Erickson, K. I., Leckie, R. L. in Weinstein, A. M. Physical activity, fitness, and gray matter volume. *Neurobiology of aging*, 2014, vol. 35, no. 2, str. 20-28
GCBH (2016). *The brain-body connection. GCBH recommendations on physical activity and brain health*. Washington, DC: Global Council on Brain Health

Intzandt. B., Black, S.E., Lanctôt, K.L., Herrmann, N., Oh, P. in Middleton, L.E. Is cardiac rehabilitation exercise feasible for people with mild cognitive impairment? *Canadian journal of Geriatrics*, 2015, vol. 18, no. 2, str. 65–72

Islamoska, S., Ishtiaq-Ahmed, K., Hansen, Å M., Brødsgaard Grynderup, H.M., Lykke Mortensen, E., Garde, A.H., Gyntelberg, F., Bossano Prescott, E.I., Török, E., Waldemar, G. in Nabe-Nielsen, K.. Vital Exhaustion and Incidence of Dementia: Results from the Copenhagen City Heart Study. *Journal of Alzheimer's Disease*, 2019, vol. 67, no. 1, str. 369

Lautenschlager, N. T., Cox, K. L., Flicker, L., Foster, J. K., van Bockxmeer, F. M., Xiao, ..., Almeida, O. P. Effect of Physical activity on Cognitive Function in Older Adults at Risk for Alzheimer Disease. *Jama*, 2008, vol. 300, no.9, str. 1027-1038

Lawlor, D. A. in Hanratty, B. The effect of physical activity advice given in routine primary care consultations: a systematic review. *Journal of Public Health*, 2001, vol. 23, no. 3, str. 219-226

Logar, M. (2007). Možnosti preverjanja kognitivnih funkcij pri bolnikih v klinični praksi (Specialistična naloga). Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta

Lum H, Roebuck KA. Oxidant stress and endothelial cell dysfunction. *American Journal Physiology Cell Physiology*, 2001, vol. 280, no.4, str. 719-41

Komljanc, N. (2014). Okusi so različni. Pridobljeno dne 11.01.2015 s http://www.zrss.si/pdf/011214093532_okusi_so_razlicni_nk_eduvison_2014.pdf.

Košćak Tivadar, B. Physical activity improves cognition: possible explanations. *Biogerontology*, 2017, vol. 18, str. 477- 483

Makizako, H., Liu-Ambroze, T., Shimada, H. Doi, T., Park, H., Tsutsumimoto, K., Uemura, K. in Suzuki, T. Moderate-intensity physical activity, hippocampal volume and memory in older, adults with mild cognitive impairment (Raziskovalno poročilo). *Physiotherapy*, 2015, vol. 101, no.1, str. 941

McDaniel, M. A., Einstein, G. O., & Jacoby, L. L. (2008). New Considerations in Aging and Memory: The Glass May Be Half Full. In F. I. M. Craik, & T. A. Salthouse (Eds.), *The Handbook of Aging and Cognition* (pp. 251-310). New York and Hove: Psychology Press.

Pečjak, V. (1998). Psihologija tretjega življenjskega obdobja. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.

Praprotnik, K. Možina, M. in Kogoj, A. (2007). Deprivacija spanja in kognitivne funkcije. Sleep deprivation and cognitive functions. V (ur. Kogoj, a. Strbad. M.). Zbornik prispevkov 7. Psihogeriatričnega srečanja- (str. 67 – 73). Pridobljeno dne 08.07. 2017 s <http://www.spomincica.si/2014/11/20/zbornik-7/>

Sergi, G., Sarti, S., Mosele, M., Ruggiero, E. Imoscopi, A., Miotto, F., ... Coin, A. Changes in healthy elderly women`s physical performance: A 3-year follow up. *Experimental Gerontology*, 2011, vol. 46, no. 11, str. 929-933

Smith MA, Rottkamp CA, Nunomura A, et al. Oxidative stress in Alzheimer's disease. *Biochimica et Biophysica Acta*, 2000, vol. 1502, no.1, str.139-44.

Sommerland, A., Banrjee, S., Orgeta, V., ... Mukadam, N. Dementia prevention, intervention, and care. *The Lancet*, 2017, vol. 390, no.10113, str. 2673-1734

Šešok, S. Spomin – kaj je to in kako deluje?. *Zdravniški Vestnik*, 2006, vol. 75, no.2, str. 101-104
Weuve, J., Kang, J. H., Manson, J. E., Breteler, M. M., Ware, J. H. in Grodstein, F. Physical activity, including walking, and cognitive function in older women. *Jama*, 2004, vol. 292, no.12, str.1454-1461

O avtorici:

Blanka Koščak Tivadar je diplomirana fizioterapevtka, magistra vzgoje in menedžmenta v zdravstvu in je doktorandka študija kineziologije na Fakulteti za šport, Ljubljana.

Na področju stroke in drugače je vseživljenjska učenka. Svoje znanje širi in dopolnjuje skozi najrazličnejša usposabljanja doma in v tujini. Njena ljubezen je manualna terapija.

Ima več mednarodnih certifikatov (mednarodna diploma iz ortopedske medicine Cyriax, IPNF terapevt, Fascialni Fitnes trener).

Je aktivna predavateljica na več konferencah in drugih, zlasti strokovnih srečanjih. Je predavateljica Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana in predavateljica na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin in Fakulteti za zdravstvene vede Novo mesto.

Je ustanoviteljica in direktorica Fizioterapija Mediko (<http://fizioterapija-mediko.si>).

AKTIVNI ODMORI VSAK DAN ODŽENEJO ŠTEVILNE TEŽAVE IN BOLNIŠKO STRAN

ACTIVE BREAKS EVERY DAY KEEP NUMEROUS PROBLEMS AND A SICK LEAVE AWAY

mag. Nadiža Pleško

NPC (www.prehranskicoaching.si)

Šmartinska cesta 68, 1000 Ljubljana

nadizin@prehranskicoaching.si

Ljudje smo v zadnjih letih z razvojem tehnologije in močno spremenjenimi poklici, prevzeli sedeč življenjski slog. To v praksi pomeni, da veliko sedimo tako na delovnem mestu kot tudi v prostem času. Naše telo pa je ustvarjeno na način, da se nenehno premika oziroma da se nenehno giblje. Zato ni prav nič čudno, če se telo negativno odzove na pomanjkanje telesne dejavnosti. Razvojno gledano so preživela le tista živa bitja, ki so bila najmočnejša in najbolj vzdržljiva. Naši daljni predniki so bili lovci in nabiralci. Danes pa smo že od otroštva vzgajani in celo nagrajeni za mirno sedenje. In tako smo prišli do točke, ko povprečen človek presedi na stolu veliko več časa, kot ga nameni za spanje. Svetovna zdravstvena organizacija je sedeči način življenja uvrstila med enega izmed desetih dejavnikov tveganja za človekovo zdravje in z njim povezuje porast števila kardiovaskularnih bolezni, diabetesa, debelosti, poškodb kostno-mišičnega sistema in celo smrti.

Smiselno integrirani aktivni odmori predstavljajo zato nujen ukrep vsakega posameznika, ki želi na dolgi rok sebi in svojemu telesu dobro. Pomembno pri aktivnih odmorih je zavedanje, da teh ne moremo enačiti s kakršnokoli rekreacijo čez dan, saj njihov glavni namen ni samo kakršnokoli gibanje. Pri smiselno integriranih aktivnih odmorih gre namreč za redne aktivne kratke prekinitve dela z namenom razbremenitve mišic, ki so zaradi določenih gibov in prisilne drže prekomerno obremenjene.

OD LOVCEV IN NABIRALCEV DO PISARNIŠKIH MOLJEV

Ljudje smo v zadnjih letih z razvojem tehnologije in močno spremenjenimi poklici, prevzeli sedeč življenjski slog. To v praksi pomeni, da veliko sedimo tako na delovnem mestu kot tudi v prostem času. Naši daljni predniki so bili lovci in nabiralci. Gibali so se skozi celoten dan. Razvojno gledano so preživela le tista živa bitja, ki so bila najmočnejša in najbolj vzdržljiva. Le tako so si lahko izborila svoj kos »pogače« in lahko pobegnili pred plenilci. Danes pa smo že od otroštva vzgajani in celo nagrajeni za mirno sedenje, s hrano pa smo obdani na vsakem koraku. In tako smo prišli do točke, ko povprečen človek presedi na stolu veliko več časa, kot ga nameni za spanje.

Naše telo – gibalni sistem

Naše telo je gibalni sistem. To pomeni, da je ustvarjeno na način, da se nenehno premika oziroma da se nenehno giblje. Sestavlja ga kar 206 kosti, nad 300 sklepov in več kot 600 različnih mišic. Odlikuje ga še izredna fleksibilnost, kar pomeni, da se odziva na naše vedenje. Z več uporabe in gibanja se masa mišic in kosti povečuje. Velja pa tudi obraten mehanizem.

Več kot presedimo, večja je verjetnost za nastanek določenih težav, ki so povezane ne samo z okvarami gibalnega sistema, temveč vplivajo na celotno psihofizično kondicijo našega telesa.

Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da delež telesno nedejavnih prebivalcev narašča v številnih državah. Telesna nedejavnost je četrti glavni dejavnik tveganja za splošno umrljivost (6 % smrti) in je odgovorna za približno 3,2 milijona smrti letno. Raziskave zadnjih let dodatno kažejo, da je daljše neprekinjeno sedenje povezano tudi z razvojem različnih motenj, povezanih z zdravjem, in nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni ter poškodb. Sedeči način življenja lahko negativno vpliva tudi na kakovost spanja, na vid, gibalni aparat in kognitivne sposobnosti. Dolgotrajno sedeče delo vpliva na pojav deformacije hrbtenice. Pri ljudeh, ki veliko sedijo, je zdravje gibal dokazano slabše (v: Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju, 2017).

Promocija zdravja na delovnem mestu – gibalne kompetence danes

Delovno okolje je tisto, v katerem preživimo velik del življenjskega obdobja. Večino časa pa žal, vsaj večina od nas, tam presedimo. Dodatna težava se kaže še v tem, da sedimo tudi med prehranjevanjem, vožnjo z avtomobilom, gledanjem televizije, branjem, brskanjem po internetu in tako dalje. Večina ljudi pa se dejstva, da glavino svojega budnega stanja presedi, sploh ne zaveda.

In prav pri ozaveščanju tega dejstva lahko smiselno izvedena Promocija zdravja na delovnem mestu odigra pomembno vlogo.

Promocijo zdravja na delovnem mestu sestavljajo sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem delavcem in se izvajajo za vse delavce pod enakimi pogoji, z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Gre za kombinacijo sprememb fizičnega in socialnega okolja ter z zdravjem povezanega življenjskega sloga (v: Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, 2015, str. 4).

Glavni namen promocije zdravja na delovnem mestu je ta, da ti pridobijo znanje o varnem in zdravem načinu življenja in s tem posledično izboljšajo svoje zdravstveno stanje. Boljše zdravstveno stanje zaposlenega pa pomeni tudi manjše stroške za delodajalca in zdravstveno zavarovalni sistem.

Smiselno integrirani aktivni odmori, ki jih opisujem v nadaljevanju, predstavljajo nujen ukrep vsakega posameznika, ki želi na dolgi rok sebi in svojemu telesu dobro. Odločilno vlogo pri ozaveščanju tega dejstva pa vsekakor odigrajo poleg nas, ki se poklicno ukvarjamo s področjem velnesa in celostnega dobrostanja posameznikov, še organizacije oziroma vodstvo organizacij.

AKTIVNI ODMOR

Smiselno integrirani aktivni odmori na delovnem mestu predstavljajo redne, aktivne in kratke prekinitve dela z namenom razbremenitve mišic, ki so zaradi določenih gibov in dolgotrajne prisilne drže (ta je odvisna od poklica do poklica) prekomerno obremenjene.

Pomembno pri aktivnih odmorih je predvsem zavedanje, da teh ne moremo enačiti s kakršnokoli rekreacijo čez dan, saj njihov glavni namen ni samo kakršnokoli gibanje, temveč kot zapisano zgoraj, se ta izvaja s točno določenim in jasno opredeljenim ciljem.

Primer poteka smiselno integriranega aktivnega odmora

Najprej se z vodstvom organizacije uskladimo glede frekvenca, trajanja in poteka aktivnih odmorov. Te so odvisne predvsem od značilnosti delovnih mest v posamezni organizaciji, povprečni starosti zaposlenih, morebitnih situacij, ki poglobljujejo vplivajo na zaposlene. Glede na vse zbrane informacije se nato skrbno načrtujejo in prilagodijo tudi sami aktivni odmori.

Osnovni primer iz prakse, prikaz poteka aktivnega odmora za pretežno sedeče delovno mesto, bi potekal na način (ob predpostavki, da smo že izvedli podrobno analizo specifične delovnih mest in zaposlenih):

1. Zaposleni vstanejo, se rahlo pretegnejo, poravnajo ramena in hrbtenico ter nekajkrat dobro in predvsem globoko vdihnejo, rahlo zadržijo sapo in izdihnejo.
2. Nato sledi sklop vaj za aktivacijo telesa (cepetanje, tresenje, mini skiping).
3. Nato sledi sklop razteznih vaj, ki se tu in tam prepletejo tudi z gibalnimi vajami.
4. Ob koncu sledi še vaja ali dve za moč.
5. Aktivni odmor zaključimo z globokim trebušnim dihanjem. Čisto na koncu telo še enkrat dobro pretresemo, popijemo kozarec vode, prezračimo prostor in zopet nazaj na delo.

V začetni fazi je dobro, da so aktivni odmori vodeni s strani strokovno podkovanih oseb, ki lahko zaposlene tudi sproti ustrezno popravijo in še dodatno poskrbijo za prikaz pravilno izvedenih vaj. Po določenem času, ko zaposleni osvojijo vaje in tehnike, pa je lahko teh nadzorov vedno manj.

Frekvenca izvajanja aktivnih odmorov v delovnem času

Aktivne odmore lahko izvajamo tako v pisarni kot tudi na prostem, če nam to okolje tudi dopušča.

V praksi so se izkazale kot optimalne prav kombinacije izvajanja aktivnih odmorov, tako za pisalno mizo kot tudi na prostem.

Če bi se organizacija odločila za ta način izvedbe, bi bilo smiselno izvesti dva krajša aktivna odmora v dopoldanskem času, nato sledi malenkost daljši aktivni odmor sredi dneva na prostem in nato zopet še dva krajša v drugi polovici dneva.

Če organizacija te možnosti nima, pa je priporočljivo aktivne odmore izvajati minimalno na vsakih 60–90 min. Optimalno pa na vsakih 45–60 min.

Ta odmor je lahko res kratek, v trajanju 3–5 min. In nato sredi dneva, navadno pred odmorom za malico, sledi malo daljši odmor, v trajanju okoli 10 min. Popoldne pa si nato zopet sledijo krajši odmori.

PREDNOSTI IN DOBROBIT REDNEGA IZVAJANJA AKTIVNIH ODMOROV

Prednosti je ogromno. Od boljše učinkovitosti zaposlenih pri delu, do zmanjšanja bolniških odsotnosti.

Bertalanič (2017) je v svojem magistrskem delu dokazala, da ima že majhen delež ustrezno izbranih vaj za moč in gibljivost pozitiven učinek na nekatere gibalne sposobnosti oziroma na gibalni sistem človeka ter na psihično stanje posameznika.

Tudi različne nacionalne institucije vseskozi poudarjajo in svetujejo pomen izvajanja krajših aktivnih gibalnih odmorov na delovnem mestu in dokazujejo njihove pozitivne učinke (v: NIJZ, 2016).

Torej, avtorjev in publikacij, ki dokazujejo pozitivne učinke rednih aktivnih odmorov, je ogromno. V praksi pa je tega zaznati še vedno premalo. Podjetja in organizacije še vedno niso ozaveštila pravega pomena in dobrobiti smiselno integriranih aktivnih odmorov za svoje zaposlene in posledično vpliva na njihove organizacije oziroma podjetja.

In tukaj še vedno vidim velik izziv, predvsem za vse nas, ki se ukvarjamo s področjem promocije zdravja na delovnem mestu in smo za svoje poslanstvo vzeli prav ozaveščanje in izobraževanje ljudi glede pomena aktivnega in zdravega načina življenja na potek, kakovost in celostno zadovoljstvo naših življenj.

Literatura in viri

Backovič Juričan, A. in Verdnik, M. (2017). Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju

Bertalanič, N. (2016). Preverjanje učinka 6-tedenskega vsakodnevnega izvajanja vaj na delovnem mestu na nekatere gibalne sposobnosti zaposlenih. Magistrsko delo, str. 80

Ministrstvo za zdravje. Direktorat za javno zdravje. Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, 2015, str. 4

NIJZ. Z gibanjem do zdravja, 2016, z: <http://www.nijz.si/sl/z-gibanjem-do-zdravja-2016>

O avtorici:

Mag. Nadiža Pleško je po izobrazbi diplomirana ekonomistka in magistra managementa, po srcu pa še vedno aktivna športnica.

»Želite življenje zajeti z veliko žlico?« Nadiža Pleško je področji vitalnosti in uspeha združila v edinstven koncept razvoja in nadgradnje celostnega dobrostanja posameznika (angl. Wellbeing). Vrhunec njene profesionalne športne kariere je igranje za slovensko rokometno reprezentanco, osvojitev naslova španske državne prvakinja (2004) in igranje v ligi prvakov. Že v tem obdobju je ugotovila, da sta za optimalno delovanje, dobre rezultate in uspeh v življenju, pomembna tako bistra glava kot vitalno ter energije polno telo. S tem se je začela tudi njena pot raziskovanja in nabiranja znanja, izkušenj ter diplom z različnih področij psihofizične nadgradnje posameznika (več na www.prehranskicoaching.si).

V okviru svoje blagovne znamke NPC (Nadižin Prehranski Coaching) organizacijam, družinam in posameznikom že sedmo leto nudi celovite in individualno prilagojene rešitve za izboljšanje vitalnosti, energije in splošne kakovosti življenja.

POZITIVNI VPLIV GIBANJA NA AVTOBUSNE TURISTE

THE POSITIVE IMPACT OF MOVEMENT ON THE BUS TOURISTS

doc. dr. Elena Marulc

Institut za turizem in marketing

Ljubljanska cesta 11, 3000 Celje

elena.marulc@siol.net

Število turistov se neprestano povečuje in posledično se s tem povečuje tudi število turistov, ki potujejo z avtobusi. Poleg številnih prednosti avtobusnega prevoza se turisti srečujejo tudi z negativnimi vidiki, med katerimi je pogosto tudi otekanje nog. Najpogosteje potujejo ženske srednjih let, zato je bilo med njimi izvedeno anketiranje o tem, koliko se gibajo med daljšimi avtobusnimi prevozi, kako vpliva gibanje med daljšim avtobusnim prevozom na splošno počutje turistk in kako vpliva gibanje med daljšim avtobusnim prevozom na otekanje njihovih nog. V empiričnem delu so bile preverjene različne možnosti gibanja turistk, od sedenja do gibanja in telovadbe med postanki. Rezultati so pokazali, da naj se turistke med postanki ne le sprehajajo, ampak naj tudi vsaj 5 minut telovadijo, če želijo, da ne bodo imele težav z oteklimi nogami.

POMEN GIBANJA TURISTOV MED DALJŠIMI AVTOBUSNIMI PREVOZI

Najnovejši statistični podatki o potovanjih kažejo, da že osem let zapored raste število turistov in da je rast v zadnjem obdobju celo najvišja po letu 2009 (UNWTO Tourism Highlights 2018 Edition, 2019). Veliko potujemo tudi Slovenci, saj slabi dve tretjini prebivalcev letno odpotuje na vsaj eno potovanje (Prebivalci Slovenije po udeležnosti na turističnih potovanjih in po spolu v 1000, Slovenija, letno, 2018). Velika večina Slovencev, kar dobre štiri petine, potujemo z osebnim motornim cestnim vozilom, sledijo potovanja z letali (slabih 8 % Slovencev) in potovanja z avtobusi (dobrih 5 % Slovencev) (Turistična potovanja po destinaciji potovanja in po glavnem prevoznem sredstvu, Slovenija, letno, 2018). Z naraščajočim številom turistov in potovanj raste okoljska obremenjenost destinacij (Priatelj in Vovko, 2017), zato bo treba v prihodnosti ne le povečevati delež trajnostnega javnega transporta domačinov in turistov (Transforming european metropolitan regions: Smart mobility for better liveability, 2019), temveč tudi delež trajnostnih avtobusnih prevozov turistov.

Avtobusni prevozi turistov imajo vrsto prednosti pa tudi slabosti v primerjavi s prevozi turistov z osebnimi motornimi cestnimi vozili. Med najpomembnejše prednosti avtobusnih prevozov v primerjavi s prevozi osebnih motornih vozil sodijo cenejši prevoz, varnejša nočna vožnja, varnejša daljša vožnja, varnejša vožnja v primeru utrujenosti in manjši negativni okoljski vpliv (Using public transportation vs taking the car, 2016). Med najpomembnejše negativne vidike pa sodita manjša zasebnost in manjša udobnost (Using public transportation vs taking the car, 2016). Slednja, zaradi manjšega prostora za noge, praviloma na daljših potovanjih vodi do otekanja nog.

Otekanje nog med daljšimi potovanji je pogosta tema pogovorov med turisti pa tudi med zdravniki (Lorenčič, 2009, 16; Tušek Bunc, 2014; Walsh, 2018). Zaradi akumulacije tekočine v nogah pride do otekanja nog, pri čemer je za otekline krivo več vzrokov, med drugim boleznimi venskega sistema nog, zastajanje limfne tekočine in sistemski vzroki (Planinšek Ručigaj, 2010, 35). Otekanje nog lahko turisti preprečijo ali vsaj omilijo s hladnim prhanjem nog, kompresijskimi nogavicami ali povoji, naravnimi zdravili z izvlečki divjega kostanja, koriandrovim čajem, vodo z limonovim sokom ali jabolčnim kisom, s prehrano, ki vključuje zeleno, grozdje, rdeče jagodičevje, borovnice, rdečo čebulo in olive ter z dvignjenimi nogami in gibanjem (Markež, 2015).

Idealno bi bilo, če bi lahko med avtobusno vožnjo vsake pol ure vstali in naredili nekaj korakov, vendar je to običajno nemogoče (Lorenčič, 2009, 16). Glede na aktualno zakonodajo o obveznih počitkih vozniki avtobusov na daljših potovanjih naredijo postanek na vsake 2 do 2,5 ure (Nadzor po zakonu o delovnem času in obveznih počitkih mobilnih delavcev ter o zapisovalni opremi v cestnih prevozih (ZDCOPMD), 2015).

Združenje zdravnikov družinske medicine (Tušek Bunc, 2014) priporoča sedem vaj, pri katerih:

- se za 5 sekund postavimo na prste,
- vrtimo stopala v čim večjem krogu,
- v sedečem položaju sočasno počasi dvigujemo kolena k bradi in jih nato spuščamo,
- razgibamo vrat s pomočjo približevanja brade grlu, nato tudi levo in desno,
- izmenično dvigujemo in spuščamo ramena,
- nagibamo trup naprej in nazaj, kot mačka in
- stisnemo mišice zadnjice
- ter se sprehajamo, če je to možno.

Slovenski državljani imajo na voljo prosto dostopne zdravniške informacije o vzrokih in posledicah otekanja nog ter nasvete za preprečitev ali zmanjšanje otekanja nog (Tušek Bunc, 2014). Poleg tega veljamo za narod športnikov (Jerič, 2009), zato se porajajo raziskovalna vprašanja, koliko se gibajo turistke med daljšim avtobusnim prevozom, kako vpliva gibanje med daljšim avtobusnim prevozom na splošno počutje turistk in kako vpliva gibanje med daljšim avtobusnim prevozom na otekanje nog turistk, ki po statističnih podatkih potujejo najpogosteje (Prebivalci Slovenije po udeležnosti na turističnih potovanjih in po spolu (v 1000), Slovenija, letno, 2018).

NAMEN IN CILJI

Namen članka je analiza gibanja turistk na daljšem turističnem potovanju z avtobusom in proučitev, kako tak način potovanja vpliva na njihovo otekanje nog in splošno počutje.

Cilji članka so ugotoviti morebitne spremembe v obliki oteklosti nog na 4 delih desne goleni in izračunati morebitne spremembe v primeru (ne)gibanja turistk ter ugotoviti morebitno spremembo splošnega počutja po končani daljši večurni vožnji.

METODOLOGIJA

Ciljna skupina je bila izbrana na osnovi podatkov Statističnega urada Republike Slovenije z vidika prebivalcev, ki najpogosteje turistično potujejo. Zadnji podatki kažejo, da so to osebe stare med 25 in 44 let, ženskega spola (Prebivalci Slovenije po udeležnosti na turističnih potovanjih in po starosti (v 1000), Slovenija, letno, 2018). Raziskava je potekala v času med 3. decembrom 2018 in 2. januarjem 2019, ko je bilo obdobje pogostejših potovanj slovenskih turistov v tujino. Zaradi čim bolj enakih potovalnih pogojev je bila raziskava izvedena med turistkami starimi med 25 in 44 let, ki so v tem obdobju potovale v 49-sedežnem avtobusu tipa Man Lions iz Ljubljane v Rim.

Ob začetku potovanja je bilo vsem potnikom na avtobusu po mikrofону razloženo, da je na vsaki daljši vožnji vedno veliko govora o tem, ali gibanje vpliva na otekanje nog in na dobro počutje ali ne, in da bi želeli to preveriti. K sodelovanju so bile povabljene le zdrave¹ potnice stare med 25 in 44 let, ki jim je bilo razloženo, da bodo zainteresirane za sodelovanje v raziskavi naključno razdeljene v štiri podskupine, pri čemer bodo v času vožnje od slovenske meje Fernetiči do rimske vstopne kontrolne točke za avtobuse Check Point Ponte Mammolo²:

- potnice iz prve podskupine lahko v tem času vstale s sedeža le, ko bodo šle na avtobusno stranišče,
- potnice iz druge podskupine bodo lahko v tem času vstale s sedeža le, ko se bo avtobus približno na dve uri ustavil in se bodo sprehodile do stranišča na bencinski črpalki,
- potnice iz tretje podskupine lahko v tem času vstale s sedeža le, ko se bo avtobus približno na dve uri ustavil in se bodo sprehodile do stranišča na bencinski črpalki ter poleg tega še 5 minut izvajale sedem telovadnih vaj in
- potnice iz četrte podskupine bodo lahko v tem času vstale s sedeža le, ko se bo avtobus približno na dve uri ustavil in se bodo sprehodile do stranišča na bencinski črpalki ter poleg tega še 10 minut izvajale sedem telovadnih vaj.

Potnicam je bilo naročeno, da med sedenjem ne telovadijo z nogami.

Potnicam, ki so pristale na sodelovanje, je bil na zadnjem bencinskem postajališču tik pred mejo pri Fernetičih in na rimski kontrolni točki za avtobuse izmerjen obseg desne goleni na štirih mestih, in sicer okoli gležnja, 10 cm nad gležnjem, 20 cm nad gležnjem in 30 cm nad gležnjem.

Na skupno 4 avtobusih je sodelovalo 98 oseb, od tega 24 v prvem, 30 v drugem, 27 v tretjem in 17 v četrtem avtobusu. Po dogovoru glede delitve na podskupine so bile:

- v prvem avtobusu po 6 žensk v vsaki podskupini,
- v drugem avtobusu so bile v vsaki podskupini po 7 žensk in dodatno 1 v prvi podskupini in 1 v drugi podskupini,

¹ Brez diagnoze bolezni venskega sistema nog, zastajanja limfne tekočine in sistemskih vzrokov

² 680 km

- v tretjem avtobusu po 6 žensk v vsaki podskupini in dodatno po 1 v tretji podskupini, dodatno 1 v četrti podskupini, dodatno 1 v prvi podskupini in
- v četrtem avtobusu v vsaki podskupini po 4 ženske in dodatno 1 v drugi podskupini.

Skupno je torej bilo po 25 žensk v prvi, 25 žensk v drugi, 24 žensk v tretji in 24 žensk v četrti podskupini.

Največ turistk je bilo starih 33 do 36 let (26,5 %) in 37 do 40 let (24,5 %). 18,4 % turistk je bilo starih med 41 in 44 leti, 17,3 % turistk je bilo starih med 29 in 32 let in preostalih 13,3 % turistk je bilo starih med 25 do 28 let.

REZULTATI IN RAZPRAVA

Najprej sem želela ugotoviti vpliv gibanja med daljšim avtobusnim prevozom na otekanje nog turistk, zato sem primerjala meritve štirih delov desne noge pred dolgim potovanju in po njem (tabela 1) in izračunala njihove razlike (tabela 2). Rezultati so pokazali, da turistke iz 3. in 4. skupine, ki so se med odmori ne le sprehajale, ampak tudi telovadile, niso imele težav z zatekanjem spodnjega dela noge, oziroma da je bilo otekanje zanemarljivo majhno. Turistke iz 2. skupine, ki so se med odmori le sprehodile, so imeli malo otečene noge. Turistke iz 1. skupine, ki se skorajda niso gibale, pa so imele precej otekle noge.

Tabela 1: Obseg različnih delov golenice za vse skupine pred vožnjo in po njej

obseg (mm)	gleženj	gleženj +10 cm	gleženj +20 cm	gleženj +30 cm
skupina 1 – pred vožnjo	233	282	373	375
skupina 1 – po vožnji	243	291	381	383
skupina 2 – pred vožnjo	235	285	375	380
skupina 2 – po vožnji	240	288	378	383
skupina 3 – pred vožnjo	229	279	368	371
skupina 3 – po vožnji	230	280	369	371
skupina 4 – pred vožnjo	231	280	370	372
skupina 4 – po vožnji	232	280	370	372

Podobno kot pri oteklosti nog je bilo tudi splošno počutje turistk najslabše v 1. skupini, saj so ga v povprečju označile s slabim (povprečna vrednost³ ocene počutja je bila 2,4). V drugi skupini so se počutile bolje (povprečna ocena 3,4). Najbolje so se počutile turistke iz 3. skupine (povprečna

³ ocene počutja po vožnji je bila ocenjena med 1 do 5, pri čemer je 5 najboljša ocena

vrednost 4,1) in 4. skupine (povprečna vrednost 4,3). Turistke z bolj oteklimi nogami po vožnji so se slabše počutile, kar prispeva tudi k nižjemu zadovoljstvu s potovanjem.

Tabela 2: Razlike v obsegu različnih delov golenice za vse skupine pred vožnjo in po njej

razlike	gleženj razlika v obsegu (mm)	gleženj +10 cm razlika v obsegu (mm)	gleženj +20 cm razlika v obsegu (mm)	gleženj +30 cm razlika v obsegu (mm)
skupina 1	10	9	8	8
skupina 2	5	3	3	3
skupina 3	1	1	1	0
skupina 4	1	0	0	0

Na vprašanje, kako so se do sedaj gibale med postanki avtobusa na podobno dolgih potovanjih, je velika večina (88,8 % vseh) turistk izjavila, da vstanejo in se le sprehodijo do stranišč, 5,1 % jih malo tudi telovadi, preostalih 6,1 % pa jih pogosto med postanki kar obsedi ali spi. Ob seznanitvi z rezultati so tudi tiste turistke, ki se niso gibale, izjavile, da bodo to v prihodnje spremenile.

SKLEPI

Turisti na daljših avtobusnih potovanjih imajo pogosto težave z otekanjem nog, ki je neprijetno in vpliva tudi na slabše splošno počutje. Zato je treba z rednim sprehajanjem in nekajminutno telovadbo otekanje nog preprečiti. Preproste vaje po nasvetih družinskih zdravnikov povečajo cirkulacijo tekočin v nogah in preprečijo te težave pri zdravih turistih. Promovirati bi bilo treba pozitivni pomen gibanja med postanki. Poleg tega bi bilo smiselno tudi razmisliti o večjem obveščanju vseh potnikov o možnosti enostavnega preprečevanja otekanja nog.

Literatura in viri

Jerič, S. (2009). Slovenski šport = svetovni fenomen. Retrieved, 6. november 2018, z: <https://www.rtvlo.si/sport/preostali-sporti/slovenski-sport-svetovni-fenomen/217612/>

Lorenčič, M. (2009). Poskrbite, da vam noge na dolgotrajnih potovanjih ne bodo otekle. *Moje zdravje*, vol. 49, no. 148, str. 16.

Markež, A. (2015). 5 hitrih rešitev za otekle noge. Retrieved, 7. november 2018, z: <http://www.viva.si/%C4%8Clanki-o-boleznih-nasveti/13134/5-hitrih-re%C5%A1itev-za-otekle-noge>

Nadzor po zakonu o delovnem času in obveznih počitkih mobilnih delavcev ter o zapisovalni opremi v cestnih prevozi (ZDCOPMD). (2015). Retrieved, 7. november 2018, z: http://www.fu.gov.si/fileadmin/Internet/Nadzor/Podrocja/Nadzor_nad_prevozi_v_cestnem_prometu/Vprasanja_in_odgovori/Vprasanja_in_odgovori_1_izdaja_Nadzor_nad_delovnimi_casi_in_obvezne_pocitke_mobilnih_delavcev_ter_obveznost_in_nacin_uporabe_zapisovalne_opreme_v_cestnih_prevozih_ZDCOPMD.pdf

Planinšek Ručigaj, T. Otekanje nog. Bonbon: male sladkosti življenja, 2010, vol. 5, no. 217, str. 34–35.

Prebivalci Slovenije po udeleženi na turističnih potovanjih in po starosti (v 1000), Slovenija, letno. (2018). Retrieved, 10. november 2018, z: https://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=2169802S&ti=&path=../Database/Ekonomsko/21_gostinstvo_turizem/06_potovanja/10_21698_udelezenost_letno/&lang=2

Prijatelj, M. in Vovko, M. (2017). 27. september – svetovni dan turizma: Trajnostni turizem kot sredstvo za razvoj. Retrieved, 8. november 2018, z: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/6919>

Turistična potovanja po destinaciji potovanja in po glavnem prevoznem sredstvu, Slovenija, letno. (2018). Retrieved, 10. november 2018, z: https://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=2170205S&ti=&path=../Database/Ekonomsko/21_gostinstvo_turizem/06_potovanja/30_21702_znacilnosti_letno/&lang=2

Transforming european metropolitan regions: Smart mobility for better liveability. (2019). Retrieved, 12. februar 2019, z: https://zalozba.zrc-sazu.si/sites/default/files/transforming_european_metropolitan_regions.pdf

Tušek - Bunc, K. (2014). Otekanje nog: Navodila za bolnike. Retrieved, 12. februar 2019, z: <http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/XIV-59.pdf>

UNWTO Tourism Highlights 2018 Edition. (2019). Retrieved, 12. februar 2019, z: <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284419876>

Using public transportation vs taking the car. (2016). Retrieved, 9. november 2018, z: <https://www.megacoach.co.za/using-public-transportation-vs-taking-car/>

Walsh, K. (2018). How to cope with legs swelling when traveling. Retrieved, 7. november 2018, z: <https://traveltips.usatoday.com/cope-legs-swelling-traveling-1559.html>

O avtorici:

Strokovno in znanstveno področje Elene Marulc pokriva različne teme s področja velnesa, zdravstva in turizma, saj je Marulčeva kot prva v Sloveniji doktorirala prav s področja zdravstvenega turizma. Poleg raziskovalnega in pedagoškega dela s študenti na dodiplomskem in podiplomskem nivoju teoretično znanje udejanja tudi v turističnem gospodarstvu. Kot turistična vodnica in kot atletska sodnica ter športnica po duši prosti čas vedno preživlja v gibanju.

O gibanju pravi: »Brez gibanja mi živeti ni!«

POMEN VLOGE STARŠEV PRI ŠPORTNEM UDEJSTVOVANJU OTROK

THE IMPORTANCE OF THE ROLE OF PARENTS IN CHILDREN SPORT PARTICIPATION

Zinka Kosec

Akademija Akcija, zavod za aktivni razvoj

Karantanska cesta 2A, 1230 Domžale.

info@uporabno.si

Andrej Miklavc

Winter Sport Expert Group

Ulica Nikola Tesla 15, 1230 Domžale

info@highperformance.si

V vsebini predstavljamo pomen vloge staršev pri športnem udejstvanju otroka. Dejstvo je, da številni starši želijo, da bi bil njihov otrok uspešen in da bi mu športna pot omogočila dobro in stabilno socialno okolje za njegov osebni razvoj. Starši verjamejo, da je vključevanje v šport pomembno z vidika otrokovega zdravega okolja preživljanja prostega časa, kjer spoznava, osvaja in utrjuje pomembne vsebine, sposobnosti in vrednote. Poleg tega starši verjamejo, da je otrokovo športno udejstvanje zelo primerna kompenzacija za lastno nezmožnost preživljanja dovolj kakovostnega časa z otroki. Vendar zgodba, kot bomo videli skozi vsebino, pogosto ni tako črna-bela. Predvsem se prepogosto pojavijo nasprotja med pričakovanji (interesi) klubov, staršev in otrok. Veliko izzivov na tem področju izvira ravno iz tega. Rešujejo pa jih trenerji, starši, otroci ... pogosto pa tudi nihče in se kot breme medsebojnih odnosov preslikavajo na otrokov odnos do staršev in okolice.

UVOD – ŠPORT OTROK

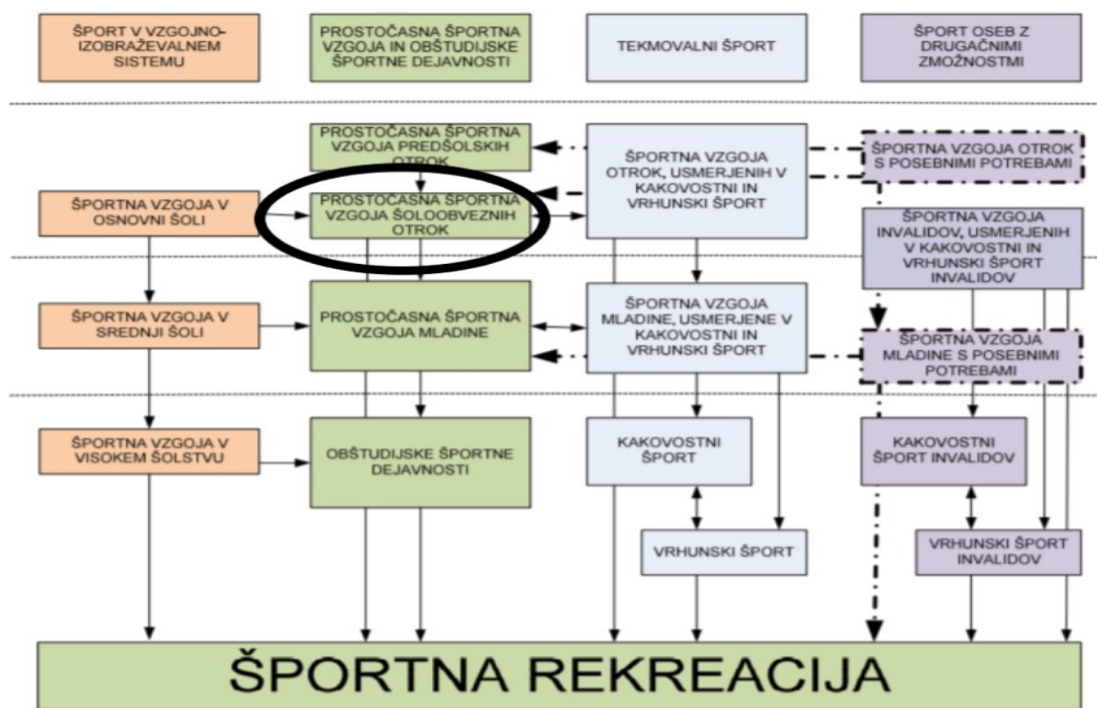
Številni starši vključujejo svojega otroka v šport z določenim namenom. Danes je na voljo vrsta športnih dejavnosti, ki so prilagojene že za predšolske otroke. S tem pa se poleg ponudbe med starši krepi zavedanje in občutek, da je treba otroka usmeriti v šport že v rani mladosti (Miklavc, 2014).

V članku želimo pomagati staršem razumeti, zakaj in v kakšni meri lahko šport pomaga otrokovemu razvoju (tako v fizičnem kot psihičnem pomenu). Usmerjanje staršev otroka v šport je lahko pogojeno s kompenziranjem časa, ki ga porablja z otroki za njihov razvoj, socializacijo, pridobivanje različnih drugih specifičnih sposobnosti in tudi splošnih znanj.

Raziskave kažejo, da je danes kar štirikrat več športnih dejavnosti (športov – disciplin) dostopnih predšolskim otrokom kot pa pred 15 leti. S tem se pri večjem delu staršev že v tem starostnem obdobju otroka pojavlja prepričanje, da njihov otrok mora biti vključen v kakšen šport. Vse to je dobro in prav, toda pojavljati se začnejo težave, ko starši enostavno ne vedo ali nimajo znanja, kako

otrokovo športno udejstvovanje podpreti z namenom, da bi otrok kar najbolj užival v športu in se posledično dobro razvijal ter napredoval (Miklavc, 2015).

Za umestitev športa otrok, ki ga obravnavamo v pričujočem članku, je pomembno, da razumemo umeščenost pojma. Na šport otrok vpliva športna vzgoja v osnovni šoli. Tu moramo poudariti, da so v nižjih razredih otroci pri predmetu šport z razrednikom, ki je z njimi pri vseh predmetih. Od njega je veliko odvisno, kako bodo otroci gledali na telesno dejavnost. Še posebej zato, ker je to obdobje, ko otroci doživljajo telesno gibanje še zelo neobremenjeno. Zunaj šole so lahko ti isti otroci vključeni tudi v prostočasne dejavnosti, ki so lahko rekreativne narave ali pa usmerjene v kakovostni in vrhunski šport. Ravno tako v tem delu sheme poteka tudi puščica v nasprotno smer, saj pogosto trenerji iz klubov iščejo nadarjene otroke v šoli. Na odnosu, ki se zgradi v tem obdobju, temelji tudi nadaljnji razvoj mladih v družbi.



Slika 1: Umestitev in vplivi na šport otrok

Vir: Nacionalni program športa v RS, 2014

OTROKA SMO VKLJUČILI V ŠPORT, KAJ SEDAJ?

Ker si vsi deležniki pri otrokovem razvoju in športnem udejstvovanju želimo najboljših rezultatov, napredovanja ter dobrega počutja otroka ter njegove okolice, so zelo pomembna naslednja dejstva, ki jih bomo predstavili v nadaljevanju.

Izhajamo iz predpostavke, da otrok zaznava svoje sposobnosti drugače kot odrasli. Zato je pomembno v prvi vrsti poznavanje, zakaj otrok želi biti vključen v šport in kaj mu predstavlja ukvarjanje s športom.

Nacionalni program športa za RS (2014) navaja vzroke za sodelovanje otrok v športu. Daleč pred vsemi je užitek/zabava, ki zajema 28 % vseh otrok. Torej, ko otroka vključujete v šport, glejte, da bo le-ta zabaven in da bo otroku ponudil užitek. Preprosto povedano – otrok mora v tem uživati. Nato so trije vzroki, ki so si dokaj enaki (15 % in 2-krat 13%). To so telovadba kot fizična aktivnost, druženje s prijatelji in tekmovanje. Šele v drugem delu otroci razmišljajo tudi o napredovanju (8 %) in spoznavanju novih ljudi (8 %).

Torej, da bi otroku ponudili največ tistega, kar si otrok želi, bi bilo smiselno pripravljati vadbe na način, da so zabavne. V splošnem jeziku temu pogosto rečemo igra. To se prepoznava kot najlažji način učenja in sprejemanja novih izzivov pri otroku. Na to dandanes prevečkrat pozabljamo tako starši kot trenerji oziroma športni učitelji, še posebej v fazi, ko se začenja otroke vključevati v tekmovalni sistem ali pa, ko starši nakažejo »pričakovanja« od trenerja/kluba (posledično izvajajo pritisk na lastnega otroka), da predstavi rezultat, za katerega so porabili sredstva (finančna, časovna).

Ker ne želijo teh občutkov prenesti na starše, otroci pogosto neprijetna občutja v odnosih prenesejo na lasten odnos do športne dejavnosti, v katero so vključeni. Nato se začnejo iskati razlogi, da se lahko upraviči »neuspeh« in pogosto lahko to vodi tudi do prekinitve s športno dejavnostjo. Najpogosteje, v 18 %, so za prekinitve udejstvovanja s športom navedli razlog, da vzame preveč časa. Že drugi in samo za 3 odstotne točke manj je bil izpostavljen trener in njegov negativen odnos do otroka, ravno tako 15 % otrok preneha s športno dejavnostjo, ker bolj uživajo v drugih dejavnostih, 9 % je športna dejavnost dolgočasna in šele nato so govorili o tem, da jim šport predstavlja premalo zabave (8 %), kljub temu da je bil to pri odločitvi za začetek udejstvovanja najpomembnejši vzrok. V 6 % so navedena tudi starševska pričakovanja (želje) po zmagovanju (Nacionalni program športa RS, 2014).

Kot za številna področja življenja tudi za šport še posebej velja pregovor. Kdor nekaj želi, bo našel pot, kdor ne – izgovor.

PRIČAKOVANJA OTROK

Torej, da bi lahko otrok skozi šport udeležil svoje cilje, ki si jih je postavil skupaj s trenerjem, je pomembno, da starši razumejo, kako ga lahko podprejo. V tem segmentu otroci pričakujejo od svojih staršev, da jih podpirajo in spodbujajo, jim pokažejo, da so na njih ponosni, jih gledajo v igri (športu), jih pohvalijo (njihov trud in prizadevanje, ne nujno rezultat!), jih razumejo in poznajo šport, s katerim se otrok ukvarja, pokažejo svojo zainteresiranost, za lastno vključevanje, imajo realna pričakovanja o otrokovih sposobnostih, na otroke ne kričijo med športno igro in po njej, in da imajo korekten odnos do trenerja, sotekmovalcev, nasprotnikov in sodnika.

Pomembno je, da se starši zavedajo, da je šport tudi napor, zato mora biti otrok še toliko bolj prepričan, da ga imajo starši radi, če zmaga ali izgubi. Ena od izjemno pomembnih vlog staršev je tudi, da ne dovolijo, da bi bilo otroka strah, če mu spodleti. Vloga staršev je tudi v tem, da ga spodbujajo in tako skrbijo za motiviranost otroka in iskanje poti k napredovanju. Predvsem naj pa to

motiviranje ne bo samo pred »pomembno« tekmo. Zavedati se morajo namreč, da je otrok odvisen od ljubeče podpore stršev.

STARŠEM NA POT

Luka Dončić se rodi nekje enkrat na sto let. Najbrž to ni vaš otrok. Zato se zavedajte, da pri nekaterih otrocih pridejo rezultati prej, pri nekaterih pozneje. Tudi, če ne bo rezultata, ki si ga želite, bodite mirni, saj se je otrok naučil delavnosti, discipline in spoštovanja soljudi (trener se spremeni v šefa na delovnem mestu, sotekmovalci v sodelavce in nasprotniki na konkurenco). Otrok bo poznal te odnose in bo imel dobro podlago, da bo v njih uspešen. Šport je naložba za življenje in ima izjemen pomen za razvoj otrokovih sposobnosti, zmanjšuje možnost zgodnjega izgorevanja pri otroku (kljub temu da je pogosto bolj aktiven od vrstnikov).

Mogoče si bo čez nekaj časa otrok zaželel udejstvovanja tudi v drugem športu – upoštevajmo, da je otrokom vedno zanimiva raznolikost, še posebej je to značilno za čas pubertete. Zato ne vložite enormnih zneskov v prvi šport, ki se ga otrok loti in potem z razočaranjem kažite otroku, kako ni naredil dobro to, da je našel zadovoljstvo v drugem športu. Otrok si želi našega odobravanja/podpore.

Še posebej, ko se otrok vrne s tekmovanja, ga nikakor ne obremenjujte le z vprašanjem, ali je zmagal. To je neprijetno vprašanje za starše in za otroke. Vprašanje, ki je vsakokrat smiselno, je, ali je otrok užival in ali je dal vse od sebe. Vedno, kadar damo vse od sebe, ne glede na to, ali smo zmagali ali izgubili, ne bomo imeli občutka poraženosti. In to še posebej velja za otroke. Tudi ko se bo udeleževal tekmovanj, na katerih si bo že želel zmagovati, je vloga staršev, da **pomagate otroku pri soočanju s »pritiskom«**. Pritisk je največkrat umetno ustvarjen občutek, ki nam jemlje osredotočenost na nalogo. Vsaka neosredotočenost pa nam zmanjšuje zmožnost uporabe potencialov v polni meri. Za otroka bo pomemben del razumevanja že dosežen, če **otroku dopustite prostor za neuspeh**. Pomembno spoznanje, ki ga ne smemo nikoli zanemariti, je, da je uspeh vedno sestavljen iz poti, na kateri smo se ob neuspehih naučili in napredovali največ.

Literatura in viri

Evropska listina o športu (1992). Rodos: Svet Evrope.

Miklavc, A., (2015). *Šepetalec športnim otrokom*. Minat.

Miklavc, A., (2016). *Otrokovo vključevanje v šport – vloga staršev*, z:

http://docs.wixstatic.com/ugd/9d6cb5_ee811be481014a8fb58950383ad0637e.pdf, zajeto 30. 1. 2019.

Nacionalni program športa Republike Slovenije 2014–2022, z:

<https://www.ljubljana.si/assets/Uploads/nacionalni-program-sporta-RS-2014-2023.pdf>, 30. 1. 2019.

O avtorjih:

Andrej Miklavc, nekdanji vrhunski športnik (alpsko smučanje), zmagovalec tekme v svetovnem pokalu, trikratni olimpijec, mednarodni podjetnik. Andrej je po koncu dolge in uspešne športne poti ter študiju ekonomije (Management & Marketing) svojo kariero nadaljeval kot strokovni so-komentator na nacionalni TV, poslovni in podjetniški svetovalec, direktor marketinga in prodaje mobilnega operaterja in predstavnik največjega telekomunikacijskega podjetja na svetu, s sedežem v ZDA. V ZDA je začel z delovanjem Speakinga, Coachinga in High Impact Consultinga. Zaradi tega veliko časa preživi v Sloveniji in v tujini, kjer je reden gost korporativnih in mednarodnih dogodkov, kot tudi organizator in voditelj High Performance dogodkov. Njegov življenjski moto je: »Uspeh pomeni pot, na kateri se razvijaš, napreduješ in doprinašaš drugim.« (www.HighPerformance.si, www.AndrejMiklavc.com)

Zinka Kosec, spec. org. manag. je doktorska kandidatka Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, kjer raziskuje vpliv dobrega počutja na učinkovitost zaposlenih. Kot predavateljica na Višji strokovni šoli za kozmetiko in velnes Ljubljana sodeluje pri več predmetih ter kozmetičnem in velnes praktikumu. Že več kot desetletje je podjetnica, med drugim tudi ustanoviteljica in direktorica Akademije Akcija, zavoda za aktivni razvoj. Akademija oblikuje korporativne velnes programe, organizira in izvaja kadrovska izobraževanja, izvaja tečaje različnih vrst masaž in tehnik energijskih podpor in deluje tudi kot masažno-terapevtski salon. Svoje znanje Zinka Kosec rada deli tudi kot inštruktorica na tečajih za pripravo na nacionalne poklicne kvalifikacije. Trenutno sodeluje tudi na projektu kompetenc zaposlenih, kjer kot predavateljica vodi več skupin s področja komunikacije in motivacije na delovnem mestu. Je tudi avtorica več poljudnih in strokovnih del ter tudi soavtorica kataloga znanj za višješolski program Kozmetika.

TELESNO GIBANJE MED MLADIMI

PHYSICAL ACTIVITY AMONG

Mag. Zvonka Krištof

zvonka.kristof@sc-nm.si

Hana Firšt

first.hana@gmail.com

Nina Špes

pesnina@gmail.com

Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola, program kozmetika

Ljudje se vse bolj zavedajo posledic današnjega hitrega tempa in nezdravega načina življenja in vedno pogosteje ugotavljajo, da si lahko sami ali pa s pomočjo strokovnjakov oblikujejo svoj velneški način življenja, ki pomaga do bolj kakovostnega bivanja. Ena od temeljnih sestavin zdravega življenjskega sloga je telesna aktivnost. Naše telo potrebuje gibanje, gibanje je eno od osnovnih potreb človeka. Z gibanjem pozitivno vplivamo na zdrav življenjski slog, zmanjšamo pa tudi tveganje za kronična obolenja, preprečujemo stres, povečamo moč, gibljivost, vzdržljivost ter pomembno vplivamo na naše razpoloženje in dobro počutje. S pomočjo raziskave je ugotovljeno, da se študenti zavedajo pomena telesne aktivnosti, a je še vedno prevelik delež tistih, ki v svoj življenjski slog ne vključujejo redne telesne aktivnosti.

UVOD

Telesna aktivnost je eden izmed temeljev zdravega načina življenja. V preteklosti so ljudje fizično delali od jutra do večera, zato gibanju niso namenjali posebne pozornosti. Z razvojem tehnologije, ki nam je v pomoč, pa na žalost upadajo tudi gibalne aktivnosti. Vse več časa preživimo pred televizijo in za računalnikom, namesto da bi se gibal ali šli na sprehod. Res je, da nam tehnologija olajša marsikatero stvar, a nas še zlasti na socialnem področju pogosto zelo osiromaši. Posledice so vidne tudi na fizičnem področju, saj se zaradi premalo gibanja zmanjša količina telesne aktivnosti, ki je nujno potrebna za normalen razvoj in delovanje telesa kot celote. Tudi mladostniki veliko časa namenijo pametnim telefonom in izgubljajo stik z realnostjo in zunanjim svetom

TELESNA AKTIVNOST

Svetovna zdravstvena organizacija navaja, da je telesna aktivnost kakršnokoli gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravno mirovanja.

Podobno meni tudi Pendl Žalek (2004, str. 35), ki pravi: »Telesna aktivnost je po definiciji kakršnokoli gibanje telesa, ki ga izvaja mišično-skeletni sistem in porablja za to energijo. Namen je izboljšati ali vzdrževati telesno pripravljenost. To je skupek posameznikovih lastnosti, ki se nanašajo bodisi na zdravje bodisi na sposobnost opravljanja telesnih dejavnosti.«

Če poenostavimo, telesna aktivnost je vsaka oblika gibanja; torej vse, kar izstopa iz cone mirovanja. Za aktivnosti od jutra do večera potrebujemo telesno aktivnost. Gibanje, ki je nujni del vsakdanjega življenja, na žalost za današnji način življenja ni dovolj. V preteklosti, ko ni bilo na voljo avtomobilov, avtobusov in vlakov, veleblagovnic, televizije, pametnih telefonov, robotov in podobnega, so se ljudje bistveno več gibal. Tudi otroci so včasih veliko časa preživeli zunaj, kjer so se igrali različne aktivne igre.

V Sloveniji je zavest o pomenu gibanja zelo napredovala. Lahko se udeležimo številnih organiziranih pohodov, kolesarskih in tekaških maratonov, skupinskih vadb, prav tako imamo že veliko zunanjih fitnes naprav, ki so na voljo vsem prebivalcem brezplačno, velik poudarek pa je tudi na oglaševanju zdravega načina življenja in samega gibanja tako po televiziji, radiu, časopisih in revijah, na oglasnih panojih, pa tudi spletne strani sledijo temu trendu.

TELESNA AKTIVNOST IN ZDRAVJE

Strokovnjaki se trudijo promovirati telesno gibanje, ker ima telesna aktivnost veliko pozitivnih učinkov na fizično in mentalno zdravje ter počutje posameznika. Brez telesnega gibanja, ki je eden od pogojev za zdravo in gibčno telo, ne moremo pričakovati, da se bomo dobro počutili in bili kos vsakdanjim vedno večjim zahtevam na vseh področjih našega življenja. Če našemu telesu ne omogočimo gibanja, ga izpostavimo hitrejšemu staranju, pa tudi boleznim. Starc (2007, 291) razlaga, da dobra telesna pripravljenost pomaga pri upravljanju emocionalnega stresa in napetosti, razbline psihično obremenitev, pomaga nadzorovati telesno težo, mentalne motnje, zmanjša dejavnike tveganja za koronarne bolezni (debelost, arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen). Ugodno vpliva na strjevanje krvi, zmanjša tveganje za razvoj nekaterih oblik stresa.

Po podatkih SZO, ki jih navaja NIJZ (<http://www.nijz.si/sl/oznake/gibanje>, 30. 3. 2019), predstavlja telesna nedejavnost četrti glavni dejavnik tveganja za splošno umrljivost (6 % smrti). Tudi Jakovljevič (2013, str. 240) navaja, da naj bi telesna nedejavnost prispevala k enemu milijonu smrti oziroma 10 % od vseh na leto v evropski regiji. Ta podatek je zelo zaskrbljujoč, še zlasti, ker več kot polovica Evropejcev naj ne bi zadovoljevala potreb po telesni aktivnosti, torej vsaj 30 minut telesne vadbe večino dni v tednu. Prav tako naj bi bile splošno gledano ženske manj telesno aktivne kot moški.

Zato priporočamo redno in zmerno telesno aktivnost, ki pozitivno vpliva na naše zdravje in počutje.

Fizično ali telesno zdravje

Da telesna aktivnost pozitivno deluje na naše telesno zdravje, se praviloma vsi zavedamo. Rotovnik Kozjek (2004, 65–66) navaja, da se fizično ali telesno zdravje dotika zdravja notranjih organov in organskih sistemov ter procesov v telesu. Fizični učinki telesne aktivnosti so: ohranjanje normalne notranje mišične napetosti, izoblikovanje telesne postave, izboljšanje drže, povečanje ravni energije, povečanje zmogljivosti pljuč, vzdrževanje dobrega stanja žil, preprečevanje izgube kostne mase, večja poraba kalorij, spodbujanje imunosti, povečanje prekrvljenosti tkiv, izboljšanje splošnega zdravstvenega stanja, zmanjševanje možnosti nastanka rakastih obolenj, zmanjševanje možnosti nastanka visokega krvnega tlaka in ateroskleroze ter diabetesa, zmanjševanje možnosti nastanka večine kroničnih nenalezljivih bolezni, vzdrževanje funkcionalnih sposobnosti telesa itd.

Mentalno ali psihično zdravje

Današnji hitri tempo življenja pri posamezniku pogosto povzročajo pojav stresa, ki pa ga preprečimo ali vsaj omilimo z redno in zmerno telesno aktivnostjo.

Starc (2007, 291) navaja, da prav telesna aktivnost spada med najpomembnejše tehnike v programu protistresnega delovanja. Izboljšuje telesno in duševno zmogljivost. S telesno aktivnostjo porabimo stresne hormone, ki jih v času nastanka stresa nismo mogli porabiti in ki neporabljeni v telesu kvarno delujejo na zdravje.

Škof (2010, 71–72) je pod mentalne učinke telesne aktivnosti navedel naslednje: zmanjševanje stresa, izboljšanje duševnega razpoloženja, izboljšanje miselnih sposobnosti, izboljšanje kakovosti spanca, izboljšanje spomina, vzdrževanje psihofizičnih sposobnosti telesa, zmanjševanje depresije, pomoč pri krepitvi samozavesti, samopodobe, poveča se ustvarjalnost in organiziranost, zmanjševanje anksiozne simptomatike, preventiva demenci, zmanjševanje in preprečevanje temnih, negativnih misli (če le-te niso pretemne). Tudi Kozjek Rotovnik (2018, 34) meni, da naj bi s telesno aktivnostjo pomembno vplivali na preprečevanje duševnih bolezni, kognitivnih težav in depresije. Depresivnih stanj je po mnenju avtorice manj za 20 do 30 odstotkov.

Počutje

Pogosto občudujemo ljudi, ki dobesedno pokajo od dobrega počutja po telesni vadbi. Vadba izboljša telesno odpornost, ljudje, ki poskrbijo za dovolj gibanja, imajo več življenjske energije za vsakodnevne obveznosti. Redna vadba vpliva na videz telesa, saj nam telesna dejavnost pomaga vzdrževati primerno telesno težo ali celo pri hujšanju, zato so osebe praviloma bolj zadovoljne s svojim videzom in so bolj samozavestne. Tudi Plevnik (<https://polet.delo.si/dan-mladosti/gibalna-aktivnost-sestavina-dobrega-pocutja>, 1. 3. 2019) navaja, da telesna aktivnost povečuje samozaupanje in samodisciplino, izboljšuje splošno življenjsko energijo, sprošča stres, izboljšuje splošno počutje in družabno življenje ter odnose v družini, izboljšuje subjektivno oceno kakovosti življenja in samozaznano stopnjo počutja, pozitivno vpliva na telesno samopodobo in zmanjšuje tremo pred javnim nastopom.

TELESNA VADBA

O vadbi govorimo takrat, ko gre za sistematično ponavljajoče se aktivnosti s prizadevanjem za napredek oziroma izboljšanje stanja. Telesna vadba je tista gibalna dejavnost, ki je namensko in prostovoljno usmerjena v ohranjanje in razvoj telesnih sposobnosti ali zdravja (Škof, 2010, str. 32).

V literaturi so različne delitve telesne aktivnosti. V nadaljevanju sta predstavljeni aerobna in anaerobna vadba.

Aerobna vadba

Aerobna telesna dejavnost je vadba, ki jo izvajamo dalj časa. Pogosto to vrsto vadbe izvajajo osebe, ki želijo okrepiti svoj imunski sistem ali pa shujšati. Škof (2010, str. 40) navaja, da je to vadba, pri kateri vključujemo velike mišične skupine pri konstantnem gibanju. Traja dlje časa in vključuje veliko potrebo po kisiku. S to vrsto vadbe izboljšujemo splošno – aerobno vzdržljivost, imenovano tudi srčno-žilna vzdržljivost, zmanjšujemo srčni utrip v mirovanju in krvni tlak, povečamo porabo kisika v mišicah, zmanjšujemo telesne maščobe in s tem reguliramo tudi telesno težo. Pod aerobne telesne dejavnosti štejemo hojo, dolgotrajen tek, kolesarjenje, smučarski tek, plavanje, planinarjenje, gornišvo, smučanje, košarko, nogomet in aerobiko. Najboljše so seveda tiste, ki se dogajajo v naravi. Pri aerobni vadbi izkoriščamo od 60–80 % maksimalnega srčnega utripa.

Anaerobna vadba

V primerjavi z aerobnim treningom, pri katerem je vedno na razpolago toliko kisika, kolikor ga mišice potrebujejo za svojo aktivnost, pri anaerobnem treningu zaradi povečane intenzivnosti vadbe srčno-žilni sistem ne zmore zagotoviti količine kisika, ki jo mišice potrebujejo za porabo. Kristan (2012, 34) za anaerobno vadbo navaja: Kratkotrajno (od nekaj sekund do približno dve minuti) zelo intenzivno gibanje, za katero organizem potrebuje velik energijski vložek, torej tudi veliko količino kisika, ki pa je z dihanjem ni mogoče sproti dovajati v organizem. Zato izraz anaerobno oz. 'brez kisika'. Pri anaerobnih naporih organizem tvori energijo iz celičnih rezerv, ne pa iz sprotnega dovajanja kisika. Pri takšni obremenitvi nastane t. i. kisikov dolg, ki ga organizem poravnava po končani dejavnosti. Škof (2010, str. 41) pojasnjuje, da anaerobna vadba vključuje kratkotrajno obremenitev z veliko intenzivnostjo, pri kateri se za mišično delo ne porablja kisik. Pod to vrsto vadbe vključujemo sprint, poskoke in dvigovanje uteži ter vaje z lastno težo. Z anaerobno vadbo razvijamo mišično moč, hitrost in vzdržljivost v mišični moči. Pri anaerobni vadbi izkoriščamo nad 80 % maksimalnega srčnega utripa.

Strokovnjaki svetujejo, da izvajamo obe obliki vadbe, ki naj bosta raznoliki, torej v vadbo vključimo tako aerobno kot tudi anaerobno aktivnost. Seveda pa moramo upoštevati, da se je treba redno gibati. Rotovnik Kozjek (2004, str. 62) meni, da je za ohranjanje zdravega srca dovolj 20 minut telesne vadbe dnevno vsaj petkrat na teden. V primeru, da želimo tudi izoblikovati svojo telesno postavo in pridobiti na mišični masi, pa se priporoča, da se poleg aerobne vadbe izvajajo tudi vaje za rast mišic, za kar naj bi namenili vsaj pet ur vadbe tedensko.

Svetovna zdravstvena organizacija svetuje, da se otroci in mladostniki gibajo vsaj 1 uro na dan vse dni v tednu, pri čemer naj bi bilo vsaj trikrat tedensko gibanje visoko intenzivno in vsaj trikrat tedensko vaje za mišično moč in zdravje kosti. Prevladovati pa naj bi morala aerobna aktivnost.

(Drev z: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf, 30. 3. 2019)

GIBANJA MED MLADIMI

Ljudje veliko navad prinesemo iz otroštva v zrelost, zato je pametno, da na telesno gibanje navadimo otroke že od malega. Pogosto je staršem najlažje dati otroku telefon ali ga posaditi pred televizijo, otrok je navidezno na varnem in nimajo težav z njim. Vendar je to popolnoma zgrešen način zaposlitve za otroka.

Ko so otroci še majhni, jim je prirojeno, da se gibajo. Dojenček, ki je ugotovil, kako se lahko premika, težko ostane na mestu. To željo in potrebo po gibanju moramo spodbujati tudi, ko otroci odraščajo, kar lahko starši storijo že, če omejijo čas gledanja televizije, telefon pa jim kupijo pozneje, vikende naj preživljajo aktivno skupaj z otroki, navadijo jih na uporabo kolesa in podobno. Bistvo je, da je telesna aktivnost del vsakdana cele družine, saj so starši otrokom zgled.

Seveda ima pri otrocih in mladostnikih veliko vlogo tudi šola. V programe na vseh stopnjah: od vrtca do fakultete, bi morale biti vključene vsebine, ki bi otroke in mladostnike spodbudile h gibanju in zdravemu življenjskemu slogu. Na mladostnike močno vplivajo tudi prijatelji, še zlasti pa idoli, zato bi morali promovirati take, ki s svojim vzorom kažejo mladim pot, kako naj zdravo živijo.

Škof (2010, str. 243–244) svetuje, kako bi lahko količino gibanja med mladimi povečali, in sicer bi:

- povečali možnosti obšolskih in zunajšolskih športnih dejavnosti za mlade,
- uredili ugodnejše normative pri izvajanju programov športne vzgoje (večja športna zemljišča, urejene pešpoti in kolesarske poti itd.),
- vključili celotne družine v obšolske dejavnosti (planinski krožek),
- povečali obseg športne vzgoje v šolah,
- večja promocija gibanja za mlade,
- povečali poudarek na aerobnih dejavnosti v šoli, zlasti v naravi in
- zmanjšanje tekmovalnosti (brez oziroma manj šolskih medsebojnih tekmovanj in testiranj, saj so za mnoge učence (zlasti dekleta) neprijetna in se jim izogibajo).

RAZISKAVA

O raziskavi

Med populacijo študentov 1. in 2. letnika na Višji strokovni šoli na Šolskem centru Novo mesto, ki so v študijskem 2018/19 vpisani v redni program Kozmetika in Strojništvo, smo izvedli raziskavo z namenom, da ugotovimo, ali se študentje zavedajo pomena gibanja kot pomembnega dejavnika dobrega počutja in zdravja ter zakaj se odločijo za telesno aktivnost, katera od telesnih aktivnosti je pri njih najpogostejša ter kako se po njej počutijo.

Na podlagi teoretičnih izhodišč smo oblikovali anketni vprašalnik, ki ga je izpolnilo 163 študentov, od tega 80 žensk (49 %) in 83 moških (51 %). V nadaljevanju so predstavljeni ločeni podatki za študentke – ženske, in za študente – moške. Na nekatera vprašanja so odgovarjali vsi, a na vsa vprašanja nismo dobili vedno odgovorov. Določena vprašanja so imela možnost izbire več trditev.

Rezultati raziskave

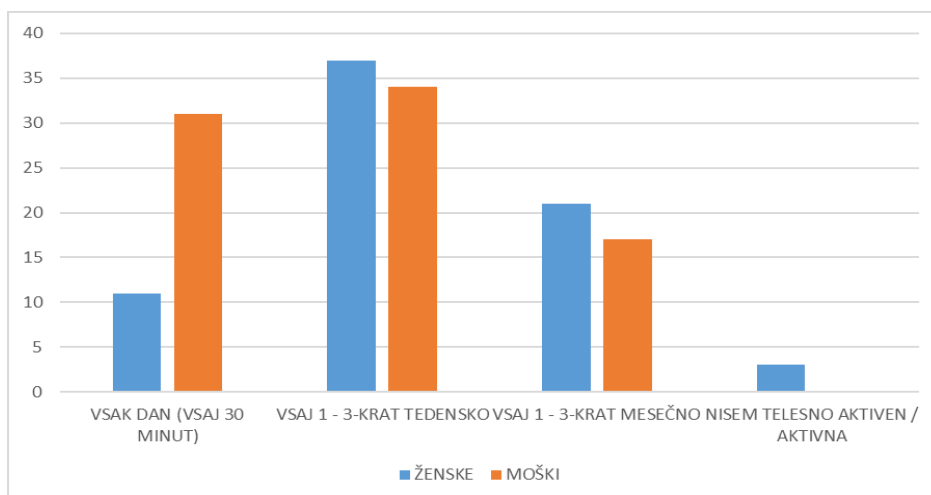
Na vprašanje **Kako trenutno ocenjujete svoje zdravje in počutje** je 7 žensk (9 %) in 32 moških (39 %) odgovorilo, da zelo dobro; 62 žensk (78 %) in 45 moških (54 %) dobro; 9 žensk (11 %) in 4 moški (5 %) slabo ter 2 ženski (2 %) in 2 moška (2 %) zelo slabo.

Na vprašanje **Kako poskrbijo za svoje zdravje in počutje** je 1 ženska (1 %) in 19 moških (23 %) odgovorilo, da zelo dobro poskrbijo za svoje zdravje; 27 žensk (34 %) in 45 moških (54 %) je odgovorilo, da dobro; 51 žensk (64 %) in 17 moških (21 %) meni, da za svoje zdravje in počutje poskrbijo premalo; 1 ženska (1 %) in 2 moška (2 %) pa temu ne posvečajo pozornosti.

Pri vprašanju **Za katere dejavnike menite, da nas najbolj oddaljujejo od zdravega življenjskega sloga**, pri katerem je bilo mogoče obkrožiti tri dejavnike, se 65 žensk (81 %) in 55 moških (66 %) strinja, da je krivec, ki nas oddaljuje od zdravega življenjskega sloga, premalo telesne aktivnosti; 73 žensk (91 %) in 59 moških (71 %) meni, da je glavni krivec nezdrava prehrana; 32 žensk (40 %) in 38 moških (46 %) pravi, da je za to kriv alkohol; 44 žensk (55 %) in 46 moških (55 %) je mnenja, da nas cigarete oddaljujejo od zdravja; 16 moških (19 %) in 16 žensk (20 %) meni, da so za to krive druge psihoaktivne snovi; 11 žensk (14 %) in 9 moških (11 %) pa je navedlo druge razloge, kot so stres, nespečnost, slabi odnosi z ljudmi, premalo časa, premalo počitka, šola in vsakodnevne obveznosti.

Na vprašanje, pri katerem so z **oceno od 1 (najmanj) do 5 (največ) ocenili, kako je za njih pomembna telesna aktivnost**, ni nihče izbral ocene 1; 4 ženske (5 %) so izbrale oceno 2; 27 žensk (34 %) in 24 moških (29 %) je ocenilo, da je telesna aktivnost za njih pomembna nekje srednje in so jo zato ocenili s številko 3; 33 žensk (41 %) in 31 moških (38 %) je ocenilo s številko 4; 16 ženskam (20 %) in 27 moškimi (33 %) pa je telesna aktivnost zelo pomembna in so jo zato ocenili s številko 5.

Na vprašanje **Kako pogosto ste telesno aktivni** je odgovor vsak dan vsaj 30 minut izbralo 11 žensk (14 %) in 31 moških (37 %); odgovor vsaj 1- do 3-krat tedensko je izbralo 37 žensk (46 %) in 34 moških (41 %); vsaj 1- do 3-krat mesečno se giblje 29 žensk (36 %) in 18 moških (22 %); 3 ženske (4 %) pa niso telesno aktivne.



Graf 1: Pogostost telesne aktivnosti med študenti

Vir: Lasten

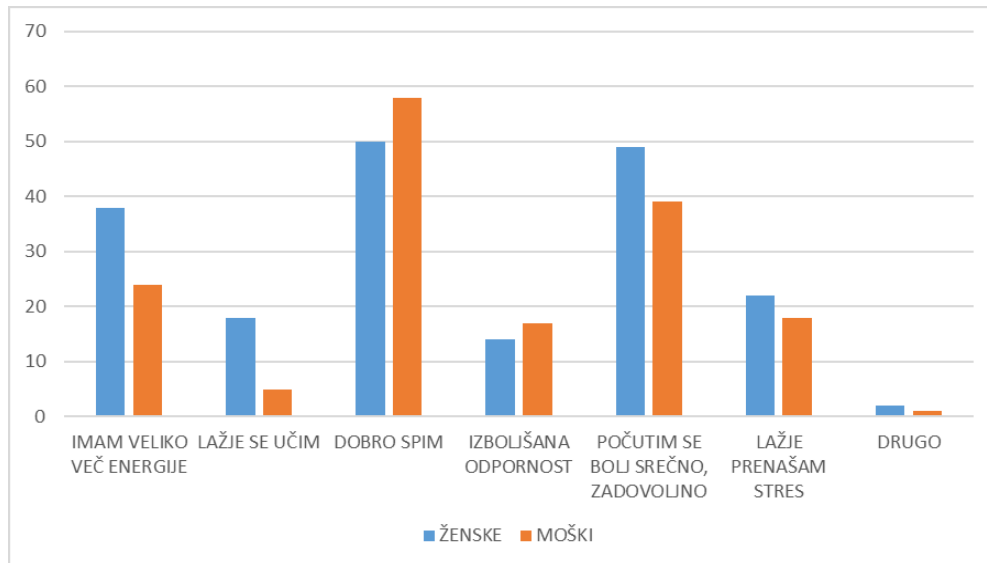
V nadaljevanju je vprašalnik reševalo 77 žensk in 83 moških, ker so 3 ženske zapisale, da niso telesno aktivne.

Pri vprašanju **Kaj vas je vzpodbudilo k telesni dejavnosti**, pri katerem je bilo mogoče obkrožiti dva odgovora, je največ žensk (38 oz. 49 %) in prav tako tudi moških (31 oz. 37 %) navedlo, da je bil glavni razlog za telesno dejavnost želja po preoblikovanju telesa. Pogost razlog je bila tudi želja po bolj zdravem načinu življenja (35 žensk oz. 45 % in 24 moških oz. 29 %) in slaba telesna pripravljenost anketirancev (31 žensk oz. 40 % in 28 moških oz. 34 %). Najmanj žensk in moških (3 ženske oz. 4 % in 3 moški oz. 4 %) pa se je odločilo za gibanje zato, ker se gibljejo vsi.

Na vprašanje **Ali se vključujete v vodene telesne aktivnosti** je odgovorilo 77 žensk in 83 moških, in sicer je 20 žensk (26 %) in 21 moških (25 %) odgovorilo z da ter 57 žensk (74 %) in 62 moških (75 %) z ne.

Pri vprašanju **Na kakšen način so anketiranci telesno aktivni oziroma s čim se ukvarjajo**, je bilo možno izbrati več trditev. Odgovori so različni, med njimi pa je pri ženskah (40 oz. 52 %) najpogostejši način rekreacije hoja, medtem ko je pri moških (34 oz. 41 %) tek. Veliko žensk tudi redno izvaja raztezne vaje (32 oz. 42 %) in se ukvarja s pohodništvom (30 oziroma 39 %), pri moških pa je pogosta telesna aktivnost pohodništvo (29 oziroma 35 %), kolesarjenje (28 oz. 34 %) in igre z žogo (28 oziroma 36 %). Najmanj žensk (1 ženska oz. 1 %) in moških (2 moška oz. 2 %) pa se je odločilo za nordijsko hojo.

Na vprašanje **Kako se anketiranci počutijo po telesni aktivnosti**, je bilo možno izbrati več odgovorov. 38 žensk (49 %) in 24 moških (29 %) ima po telesni aktivnosti veliko več energije; 18 žensk (23 %) in 5 moških (6 %) je izbralo tudi trditev, da se lažje uči; dobro spi 50 žensk (65 %) in 58 moških (70 %); 14 žensk (18 %) in 17 moških (20 %) se je izboljšala imunost; 49 žensk (64 %) in 39 moških (47 %) se po telesni vadbi počuti bolj srečno in zadovoljno; 22 žensk (29 %) in 18 moških (22 %) lažje prenaša stres; 2 ženski (3 %) in 1 moški (1 %) pa so navedli drugo počutje, kot npr. slabše, ker so bolj utrujeni.



Graf 2: Počutje študentov po telesni aktivnosti

Vir: Lasten

Pri zadnjem vprašanju **Ali se po telesni aktivnosti lažje zberete in bolje učite kot sicer**, so odgovarjali tisti, ki so telesno aktivni, in sicer je od 77 žensk več kot polovica, tj. 47 žensk (61 %) in od 83 moških 35 (42 %) odgovorilo z da; 27 žensk (35 %) in 41 moških (50 %) ne ve, ali je kakšna razlika; 3 ženske (4 %) in 7 moških (8 %) pa se slabše zbere in uči, ker so utrujeni.

UGOTOVITVE

Na podlagi dobljenih odgovorov smo ugotovili, da se večina študentk in študentov počuti dobro. Ugotovili smo tudi, da večina študentov svoje zdravje ocenjuje kot zelo dobro in dobro, zanimivo pa je, da 64 % anketiranih študentk in 21 % študentov meni, da za svoje zdravje premalo poskrbijo.

Tako študenti kot študentke so na prvo mesto kot dejavnik, ki jih najbolj oddaljuje od zdravega življenjskega sloga, postavili prehrano, takoj za tem dejavnikom pa je premalo telesne aktivnosti, saj je ta dejavnik izbralo kar 81 % anketiranih študentk in 66 % študentov. Zanimivo pa je, da je večina anketirancev z dobro ali zelo dobro oceno ocenilo, kako je za njih pomembna telesna aktivnost, nihče pa tudi ni izbral najslabše ocene.

Rezultati so pokazali, da se največ študentov, tako žensk kot moških, redno giba vsaj 1- do 3krat na teden, kar je dober rezultat. Vsak dan in 1- do 3-krat tedensko je telesno aktivnih 78 % študentov in 60 % študentk, med študentkami pa najdemo tudi 3 študentke, ki niso aktivne. Se pa kar 57 študentk in 62 študentov ne vključuje v vodene telesne aktivnosti, čeprav je prav za začetnike priporočljivo, da se udeležijo vodene skupinske vadbe, pri kateri športni inštruktorji poučijo pravilno izvajati tehniko vadbe, kar pripomore k zmanjšanju poškodb in drugih negativnih posledic nepravilnega izvajanja vadbe, pa tudi delujejo motivacijsko pozitivno, da postane telesna aktivnost redna vsakodnevna dejavnost posameznika.

Najpogostejša oblika vadbe je tako pri moških kot pri ženskah aerobna oblika, in sicer prednjači pri študentkah hoja, pri študentih pa tek. Strokovnjaki priporočajo kombinacijo obeh načinov vadbe, saj

gre pri aerobni vadbi za vadbo ob prisotnosti kisika, zato je značilna manjša intenzivnost, ki lahko traja dlje časa, pri anaerobni vadbi pa gre za vadbo brez prisotnosti kisika, ker se energija črpa iz mišic in je značilna visoka intenzivnost, ki pa traja kratek čas. Tako vplivamo na moč, gibljivost in vzdržljivost.

Največja spodbuda za telesno aktivnost je za študentke in študente želja po preoblikovanju telesa, takoj za tem pa želja po bolj zdravem načinu življenja.

Zanimivo je, da je največ študentov navedlo, da po telesni aktivnosti bolje spijo, veliko študentov je tudi navedlo, da se počutijo srečnejše in zadovoljnejše, predvsem študentke se po telesni aktivnosti tudi lažje zberejo in bolje učijo, medtem ko je polovica študentov izbralo trditev, da ne vedo.

Ker so bili naši anketiranci študentje programa strojništva in študentke programa kozmetika, smo se poglobili tudi v njihov študijski program. Ugotovili smo, da študenti v programu strojništvo nimajo vsebin s področja zdravega življenjskega sloga, študentke kozmetike pa imajo več predmetov s tega področja (72 ur obveznega predmeta svetovanje za dobro počutje in 72 ur izbirnega predmeta telesno gibanje in zdrava prehrana), ki jih ozaveščajo o tem, kako pomembno je gibanje za zdrav življenjski slog.

ZAKLJUČEK

Ko govorimo o zdravem življenjskem slogu, najpogosteje poleg zdrave prehrane v ospredje postavljamo telesno aktivnost. Strokovnjaki poudarjajo, da bi morali poskrbeti za redno gibanje, a odgovornost in odločitev vsakega posameznika je, da sam poskrbi za telesno aktivnost, saj s tem pozitivno vpliva na svoje zdravje in dobro počutje.

Med anketiranimi študenti ocenjujemo, da se na splošno premalo gibljejo, saj se jih še vedno preveč giblje le občasno, samo od 1- do 3-krat mesečno kar 36 % žensk in 22 % študentov, 2 študentki pa se sploh ne gibata, čeprav se zavedajo, kako pomembna je telesna aktivnost za zdrav življenjski slog.

Preseneča tudi podatek, da je sorazmerno malo študentov menilo, da se po telesni aktivnosti lažje zberejo in bolje učijo, saj strokovnjaki navajajo, da tisti, ki so telesno bolj aktivni, lažje premagujejo dnevne naloge.

Menimo, da je najbolj pomembno, da se večina anketiranih zaveda, da je telesna aktivnost nujna za bolj kakovostno življenje, zavedajo pa se tudi svojih negativnih razvad in posledic nezdravega načina življenja. Le sami ali s pomočjo strokovnjakov pa lahko kreirajo pozitiven velneški način življenja.

Literatura in viri

Anderson, G. (2008). 22 zakonov zdravja in vitalnosti. Kranj: Ganeš.

Drev z: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf, 30. 3. 2019)

Felix, K. (1991). Lepota in zdravje. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Jakovljević, M. (2013). Osnove športne rekreacije. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Kristan S. (2012). Športni terminološki slovar, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Pendl Žalek, M. (2004). Aktivno življenje – zdravo življenje. Maribor: Rotis.

Plevnik (<https://polet.delo.si/dan-mladosti/gibalna-aktivnost-sestavina-dobrega-pocutja>, 1. 3. 2019).

Rotovnik Kozjek, N. (2004). Gibanje je življenje. Ljubljana: Domus.

Rotovnik Kozjek, N. (2018). Šport in mentalno zdravje. Polet O2, št. 12, Ljubljana: Delo, d. o. o.

Starc R. (2007) Stres in bolezni. Ljubljana. Sirius AP.

Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

<http://www.nijz.si/sl/oznake/gibanje>, 30. 3. 2019

O avtoricah:

Mag. Zvonka Krištof je po poklicu profesorica slovenščine in pedagogike ter magistrica managementa. Zaposlena je kot predavateljica več predmetov na Višji strokovni šoli na Šolskem centru Novo mesto, predava tudi na Višji strokovni šoli za kozmetiko in velnes Ljubljana.

Večina njene profesionalne poti je povezana z izobraževanjem, nekaj časa je delala tudi kot samostojna podjetnica v turizmu.

Sodelovala je pri številnih domačih in mednarodnih izobraževalnih projektih ter ves čas pripravljala in tudi sama izvajala seminarje s področja izobraževanja in dobrega počutja.

Aktivno je bila vključena v pripravo splošnega in strokovnega dela več srednješolskih izobraževalnih programov, aktivno pa je soustvarjala tudi višješolski strokovni program Kozmetika.

Številni strokovni članki so objavljeni v Vzgoji in izobraževanju, Vodenju, Kemija v šoli, Utripu in v številnih publikacijah, kjer je sodelovala tudi v uredniških odborih oz. kot urednica.

Zadnja leta se aktivno ukvarja s prenovo višješolskega izobraževanja, z mentorstvom študentom pri diplomskih nalogah pri vsebinah poslovne komunikacije, kulture vedenja in dobrega počutja. Izvaja tudi številna usposabljanja za delodajalce in zaposlene v šolstvu.

O gibanju pravi: »Telesna aktivnost je izbira in odločitev vsakega posameznika na poti do lastnega velnesa.«

Nina Špes je študentka Višje strokovne šole na Šolskem centru Novo mesto in se izobražuje v programu Kozmetika. Po končanem študiju bo postala višja kozmetičarka. Poleg študija, kjer je tudi predstavnica študentk 2. letnika, dela tudi v kozmetičnem salonu.

Giba se tako med delom kot tudi v prostem času, saj trenira boks, jezdi, plava in hodi na krajše, kot tudi daljše sprehode v naravi.

Njen moto je: »Živi in pusti živeti.«

O gibanju pravi: »Gibanje nam omogoča, da pridemo, kamorkoli želimo, zato si zasluži posebno pozornost in trud.«

Hana Firšt je študentka kozmetike na Višji strokovni šoli Novo mesto. Ob zaključenem študiju bo postala višja kozmetičarka.

Gibanje ji pomeni veliko, saj se na ta način sprosti in preživi čas sama s seboj.

O gibanju pravi: »Z gibanjem človek spozna samega sebe.«

GIBANJE PRI MOJEM ŠTUDIJU

PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS

Jan Tomšič

Visoka šola za upravljanje podeželja Grm Novo mesto

Sevno 13, 8000, Novo mesto,

cismot.naj@gmail.com

V članku je opisana izkušnja študenta z gibanjem ob njegovem študiju. Predstavljenih je pet različnih gibalnih aktivnosti, ki so del njegovega življenja in njih dobrobiti, in sicer: gibanje ob delu, sprehajanje v naravi, ples, borilne veščine in odpravljanje držalnih vzorcev.

UVOD

V članku je opisana moja izkušnja z gibanjem pri mojem študiju. Vrednost članka je v tem, da se predstavi en primer, na kakšne načine se giba mlajša starostna skupina, v tem primeru študent. Poleg tega je vrednost tudi v predstavitvi različnih oblik gibanja in njihovih koristi.

Vsaka predstavitev aktivnosti, pri kateri se gibam, nosi s sabo tudi svojo sporočilnost. Na primer v prvem poglavju, v katerem teče beseda o gibanju pri delu, govorim ob tem tudi o evolucijskem neujemanju, kako smo prilagojeni na to, da svoje telo uporabljamo, vendar pa če imamo službo, kjer pretežno sedimo, svojega telesa ne uporabljamo toliko in zato se začne prilagajati tako, da neha vlagati energijo v našo fizično pripravljenost in posledično se nam zdravje poslabša. V drugem poglavju govorim o koristih hoje in kako na nas pozitivno vplivata narava in sonce. V tretjem poglavju je opisana moja izkušnja s plesom skozi koncept toka, ki ga opisuje Mihaly Csikszentmihalyi v svoji knjigi Tok – psihologija optimalne izkušnje. V četrtem poglavju opisujem trening borilne veščine kempo arnis kot zaokroženo celoto velikega nabora različnih vzorcev gibanja, prek katerih se posameznik nauči samoobrambe in izboljša svojo fizično zmogljivost ter koordinacijo. V zadnjem petem poglavju govorim o tem, kako lahko naš ego zatre prosto izražanje gibanja našega telesa in nekaj načinov, s katerimi si pomagam, da spustim odpor proti prostemu pretoku energije v svojem telesu.

GIBANJE OB DELU

Velik del študija, med katerega spada raziskovanje virov, branje in pisanje, poteka sede. Prav tako, če naše delo poteka v pisarni, potem veliko časa preživimo sede. Razen če te aktivnosti opravljamo doma ali v bližini, za prevoz uporabimo prevozna sredstva, kot so na primer avto, motor, vlak ali avtobus, pri vseh teh oblikah prevoza sedimo.

Kot piše James A. Levine MD, so nekatere izmed možnih negativnih posledic sedenja: artritis, težave s hrbtom, visok krvni tlak, rak, holesterol, diabetes, demenca, kronična obstruktivna pljučna bolezen, prekomerna telesna teža, infarkt, slabša presnova glukoze, bolečina v sklepih, težave z jetri, bolečina v mišicah, zatekanje nog in gležnjev, osteoporoz, tendonitis, impotenca. Tudi če hodimo v fitnes večkrat na teden, to ne zbršne negativnih posledic daljšega sedenja. (Levine, 2014, str. 71–73)

Naše noge in roke so del našega telesa z razlogom, saj smo jih večino naše evolucijske preteklosti uporabljali kot sredstva za preživetje, za opravljanje dela. Če večino časa v službi ali šoli uporabljamo samo naše oči, prste in možgane, potem naše telo postane prikrajšano za gibanje. Kot piše v knjigi z naslovom Zgodba človeškega telesa: česar ne uporabljamo, začnemo izgubljati, saj je vlaganje energije v nekaj, kar ne uporabljamo potratno. Ob daljši neaktivnosti začnejo mišice propadati, žile se skrčijo in kosti postanejo šibkejše. Na drugi strani, če smo fizično aktivni, naše mišice porabijo več kisika, zaradi česar močnejše dihamo, srčni utrip in krvni tlak se povečata, mišice se utrudijo. Ti stresni povzročijo adaptivne odzive v kardiovaskularnem, dihalnem in mišično-skeletnem sistemu, kar zviša njihovo kapaciteto. Srčne mišice postanejo močnejše in večje, žile se razširijo in postanejo bolj elastične, mišice dodajo tkiva, kosti postanejo močnejše. (Lieberman, 2014, str. 315)

Glede na to, da delo predstavlja velik del življenja, se mi zdi pomembno, da mi delo omogoča dovolj gibanja oziroma da ne sedim prekomerno. Da bi se izognil delu s premalo gibanja v umetnem prostoru, kot je pisarna, sem se po študiju računalništva v srednji šoli odločil, da začnem študirati kmetijstvo. Prek študentskega servisa sem imel priložnost preizkusiti različna dela. Tako sem ugotovil, da mi ustreza, če se v službi gibam.

Na primer pri delu v kuhinji imam priložnost, da hodim, se občasno sklonim, drgnem posodo, malo sedim, pogosto dvigujem lahke obremenitve in poredko težje. Kot trgovski potnik veliko hodim, se sklanjam in potiskam voziček. Kot študent preživljam čas za računalnikom in knjigami. Ko delam v TIC pisarni, v večini sedim za računalnikom.

SPREHAJANJE V NARAVI

Hoja je glavna oblika premikanja za živali, ki imajo noge. Pri hoji je vedno ena noga na tleh, medtem ko se druga v zraku zavihti v svoj novi položaj, ki nato postane opora za premik druge noge, in tako dalje. Hoja je brezplačna aktivnost, ki jo lahko počnemo v različnih različicah, na primer: normalna hoja, nordijska hoja, planinarjenje, hitra hoja, hoja po vseh štirih, ko plezamo v strmih gorskih razmerah.

Že če se premikamo s hojo okoli pol ure pri intenzivnosti 55 % do 75 % maksimalnega srčnega utripa, pri čemer se malo ali srednje preznojimo, lahko dobimo naslednje koristi za naše zdravje:

- Izboljšana presnova maščob.
- Izboljšana kardiovaskularna pripravljenost.
- Močnejše kosti, sklepi in mišice.
- Močnejši imunski sistem.
- Ko zaključimo s hojo, se počutimo osveženi in z več energije. (Sisson, 2012, str. 213)

Ko se sprehajamo zunaj na sončen dan z izpostavljeno kožo, nam to pomaga pri sintezi vitamina D, ki v naših telesih regulira rast v celicah našega telesa, preprečuje vrsto bolezni, je pomemben za zdravje zob, kosti in nohtov ter vida, pomaga pri absorpciji kalcija, vitamina A in C, pri delovanju imunskega sistema. (Sisson, 2012, str. 254) Pri tem moramo seveda paziti, da nas sonce ne opeče.

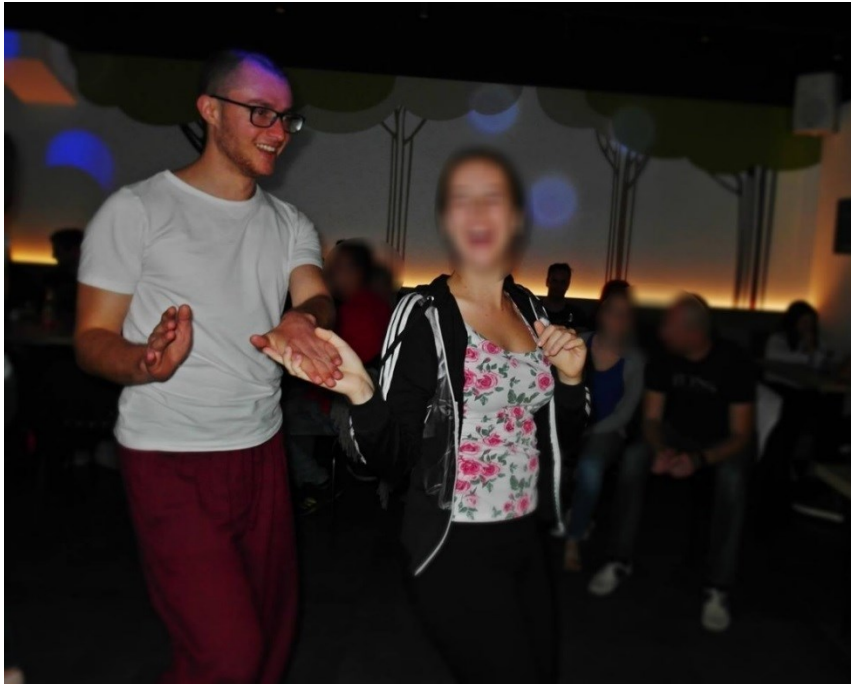
Sama prisotnost narave, da vidimo okrog sebe živa bitja, zelenje in slišimo naravne zvoke, da se dotaknemo zemlje, zavohamo vonje različnih rastlin, dihamo svež zrak, uživamo v lepoti narave – vse to doda naši dobrobiti in zadovoljstvu.

Čas, medtem ko se sprehajamo, lahko porabimo, da naredimo še kaj dobrega zase, na primer uporabimo ta čas za razmislek o nečem, kar nam je trenutno pomembno v življenju, da bi prišli do novih ugotovitev ali spoznanj. Če se sprehajamo v družbi, se lahko z drugo osebo pogovarjamo in tako zadovoljimo naše potrebe po povezavi z drugim človeškim bitjem, zabavi in odkritosti. Na sprehodu v naravi lahko spoznavamo različne rastline in užitne izmed njih naberemo in pojemo, kar doda našemu zdravju.

PLES

Najboljši trenutki v našem življenju se običajno zgodijo, ko raztegnemo svoje telo ali um do svojih meja v prostovoljnem prizadevanju, da bi dosegli nekaj, kar je težko doseči in za kar se nam zdi vredno potruditi. (Csikszentmihalyi, 2011, str. 3) Ta stavek dobro pove, zakaj je zame ples zadovoljujoč.

Ples je nekaj, za kar se mi zdi vredno potruditi. Rad plešem na vroče latino ritme, med katere spadajo salsa, bachata, kizomba in ča ča ča. Ples in druženje so imeli dovolj velik privlak name, da sem začel hoditi na tečaj salse. Vredno se mi zdi preživljati čas na tak način, saj je to ena izmed strategij za zadovoljitev mojih potreb po povezavi z drugimi, skupnosti, po fizičnem kontaktu, zabavi, lepoti, samo-izražanju, gibanju, kreativnosti, praznovanju življenja, učenju nečesa novega, po izzivu, igri, humorju. Všeč so mi ženske, s katerimi sem v stiku prek plesa in glasba.



Slika 1: Utrinek med plesom salse.

Vir: Foto arhiv plesnega društva Salson, Novo mesto

Napredovanje v plesu in upoštevanje pravil je nekaj, kar zahteva pozornost in trud in tudi v tem sem našel zadovoljstvo. Ples kot kompleksna in zahtevna aktivnost mi na več nivojih nudi obilen vir priložnosti za postopen razvoj novih spretnosti in zmogljivosti.

- Naučiti se strukturo in teorijo glasbe in jo biti sposoben prepoznati v skladbi ter v odzivu na njo prilagoditi svoj ples.
- Prepoznati ritem glasbe in mu slediti.
- Učenje in uporaba različnih plesnih figur.
- Ujeti se s plesnim partnerjem ali partnerko. Ker se partnerji med sabo menjajo, je vsaka nova oseba, s katero plešemo, svojevrsten izziv, na katerega se prilagajamo. Različni ljudje pridejo z različnimi fizičnimi sposobnostmi, nivojem energije, stilom, notranjimi prepričanji, s svojim ozadjem.
- Odločnost pri vodenju in senzitivnost pri sledenju.
- Razvoj večjega zavedanja skozi opazovanje svoje notranjosti v odzivu na plesno okolje. Da se zavemo svojih notranjih prepričanj, npr. da ne plešemo dovolj dobro za soplesalko/ca, da smo dolgočasni ali npr. če se oklepamo ponosa glede svojih plesnih sposobnosti in da to vse proučimo pri sebi in spustimo. Bolj kot lahko ob strani pustimo svoj ego, več življenjske energije nam ostane za uživanje v samem plesu.

- Aspekt socialnih dinamik v plesnem okolju kot področja za raziskovanje. Opazujemo, kakšen vzorec obnašanja imajo ljudje, zakaj ga imajo in če želimo, lahko zase povzamemo vzorce obnašanja drugih ljudi.
- Ples kot gibanje je v osnovi hoja na območju treh kvadratnih metrov obogatena z vmesnim kriljenjem z rokami. Odvisno od fizične pripravljenosti posamezne osebe na določeni točki po dovolj plesih v zaporedju pride do znojenja, utrujenosti in pojavi se žeja. Tako lahko ples predstavlja izziv v postopnem izboljševanju fizične zmogljivosti.

BORILNE VEŠČINE

Treniram borilno večino kempo arnis, ki je mešanica različnih borilnih veščin; ryukyu kempo, modern arnis in kapap. V Novem mestu hodim na treninge, ki so dvakrat na teden ob torkih in četrkih po uro in pol v skupini 30 do 40 ljudi. Velik poudarek je na samoobrambi, se biti sposoben odzvati na enega ali več napadalcev v različnih možnih scenarijih, ki se lahko zgodijo na cesti. Učimo se vseh aspektov borbe; brce, udarci, grappling, meti, borba na tleh, s palicami in z noži.

Poleg samoobrambe je na treningih prisotno tudi delo na fizični kondiciji posameznika. V ta namen delamo gibalne vzorce, kot so na primer tek, šprint, sklece, trebušnjaki, počepi, prevali, prenašanje drug drugega ali pa preprosto treniramo samoobrambo, kar je lahko precej fizično naporno. Pogosto ogrevanje vsebuje tudi elemente team buildinga. Po ogrevanju se raztegnemo in popijemo nekaj vode. Potem običajno nadaljujemo z bolj tehničnim delom treninga, kjer se učimo raznovrstnih tehnik borbe in samoobramb, imamo sparring in se učimo kat.

Pri kempo arnis se nosi kimono in napredovanje poteka po pasovih od tega, da smo brez pasu, do mojstrskih stopenj. Polaganje pasov je na vsakem nivoju naporno, saj vključuje prikaz samoobrambnih tehnik proti serijam napadalcev in nato borba proti enemu ali več nasprotnikom. Poleg tega je treba za vsak pas znati še pasu primerne kate.

Dobrobiti treningov:

- Izboljšanje fizične pripravljenosti in motoričnih sposobnosti.
- Znanje samoobrambe in s tem večji občutek varnosti.
- Spodbuda trenerjev in drugih, ki trenirajo, pripelje posameznika, da se potruzi bolj, kot bi se, če bi treniral sam.
- Socialni stiki.
- Vodstvo – ni treba razmišljati sam, kako bi sam sebe treniral, ker so na treningu trenerji, ki poskrbijo za vsebino in potek.

ODPRAVLJANJE DRŽALNIH VZORCEV

Kot socialna bitja nam je pomembno, da smo sprejeti s strani drugih, saj smo za svoje preživetje odvisni od soljudi, od družbe. Drugim se hočemo pokazati v dobri luči in skriti dele sebe, za katere mislimo, da niso sprejemljivi. Potrebe ega po preživetju v družbi lahko nadvladajo vzgib po spontanem izražanju življenja, ki se poraja v telesu. Premik od svobodnega izražanja, ki ga je moč opaziti v otroku, do pogosto rigidnega obnašanja odraslega, ki ima za sabo leta družbenega pogojevanja.

Vrednost vidim v tem, da se držimo družbenih norm in pravil, da lahko družba funkcionira. Prav tako pa se mi zdi pomembno, da imam prostor, v katerem lahko sprostim odpor, ki ga ima moj ego do določenih oblik gibanja, do izražanja. Pri tem si pomagam z naslednjimi aktivnostmi:

- Meditacija. Ko mi uspe najti in razširiti prostor med mislimi, glas ega izgubi svojo moč in tam najdem mir, svobodo, sprejemanje in zadovoljstvo.
- Prosti ples. Pomaga mi, če si predvajam glasbo in prosto plešem po njej. Če mi uspe preslišati glas ega, ki mi pravi, da to, kar počnem ni sprejemljivo ali dovolj dobro, lahko ob koncu plesne seanse pridem do večjega pretoka v mojem gibanju in do večje svobode izražanja.
- Raztegovanje. Da si sprostim napete mišice, kar mi da olajšanje, da lahko bolj globoko diham.
- Spontana igra. S prijatelji se rad igram improvizacijske igre, pri katerih je treba uporabiti svojo domišljijo, biti spontan in se izražati. Tako v družbi in s prostim gibanjem premagam omejitve ega.

Literatura in viri

Csikszentmihalyi, M. (2011). Flow: The psychology of optimal experience. HarperCollins Publishers Inc.

Levine, J. A. (2014). Get up!: Why your chair is killing you and what you can do about it. Palgrave Macmillan.

Lieberman, D. (2014). The story of the human body: evolution, health, and disease. Penguin Books Ltd.

Sisson, M. (2012). The primal blueprint: reprogramme your genes for effortless weight loss, vibrant health and boundless energy. Ebury Publishing.

O avtorju:

Jan Tomšič se je rodil leta 1994 v Novem mestu. Je študent Visoke šole za upravljanje podeželja Novo mesto. Ob zaključenem študiju bo postal diplomiran inženir upravljanja podeželja. Ob študiju dela in se dodatno izobražuje.

Giba se ne samo med delom, temveč tudi v prostem času, saj v prizadevanju, da poskrbi za svoje zdravje in dobro počutje, rad pleše na vroče latino ritme, se ukvarja z borilno veščino kempo in se sprehaja v naravi.

Več o njem najdete na: <https://tomsicjan.portfoliobox.net/>

O gibanju pravi: »V gibanju se skriva vir zdravja.«

FITNES V PRESEKU GLOBALNEGA RAZVOJA

FITNESS AT THE INTERSECTION OF GLOBAL DEVELOPMENT

Dušan Gerlovič

*Oddelek za športno vzgojo, Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo Univerze v Ljubljani
Predsednik Fitnes zveze Slovenije
Član Strokovnega odbora športa za vse pri OKS ZŠZ*

Totalna globalizacija in hiter razvoj informacijske tehnologije sta povzročila velike družbenoekonomske spremembe. Vsi družbeni sistemi (šolstvo, zdravstvo, javna uprava ...) in njihovi podsistemi so se morali po letu 2000 drastično spremeniti in prilagoditi novim razvojnim trendom. Te spremembe so zadele tudi šport in fitnes industrijo, ki je dosegla nesluten globalni razvoj. V svetu športa in fitnes industrije se vrtijo milijardni posli, ki jih narekujejo in kontrolirajo korporacije in lastniki kapitala. Na stotine milijonov ljudi občuduje svoje športne idole, več kot 1,5 milijarde pa se jih redno ukvarja s fitnesom in prostočasno vadbo za zdravje.

Ta športni razvoj je dosegel tudi Republiko Slovenijo, še posebej močno se je po letu 2000 razvila fitnes industrija. Z vsemi oblikami fitnes vadbe se v Sloveniji ukvarja 14–18 odstotkov populacije. Vrednost teh dejavnosti je med 100 in 200 milijoni evrov. Šport in tudi vse oblike fitnes vadbe so v Sloveniji zelo priljubljene. Splošni trend se kaže v tem, da bi vsi želeli biti »lepi, močni, bogati in fit«.

Po letu 2000 se je zato uveljavila Fitnes zveza Slovenije (FZS), ki skrbi za vsestranski razvoj in promocijo fitnesa, skupinske fitnes vadbe in pilatesa. FZS izvaja tudi strokovna usposabljanja, seminarje in tradicionalne mednarodne kongrese fitnesa.

V letu 2017 je bil v Sloveniji sprejet nov Zakon o športu, ki je prinesel veliko sprememb. Ukinjene so bile licence za delo na področju športa za vse in država je uzakonila nov sistem strokovnega usposabljanja za delo v športu (fitnesu).

Sedanji čas zahteva učinkovitega in zdravega človeka. Za svoje zdravje, dobro psihofizično kondicijo smo odgovorni sami, zato se moramo zavedati, da nam pri tem lahko veliko pomagajo kakovostni in strokovno usposobljeni fitnes oz. športni trenerji, redna vadba in zdrava prehrana.

UVOD

V kulturi moderne globalne dobe, ko je večina ljudi obsedena oz. zmanipulirana z izdelki tujih multinacionalk in domačih proizvajalcev, je prišlo do motenj v odnosih med ljudmi in odtujenosti samega človeka. Če želimo to novodobno odtujenost človeka od samega sebe nevtralizirati, je zelo pomembno, da kot protiutež tej globalni potrošniški miselnosti oz. dirki za dobičkom postavimo človeka ponovno v izhodišče, kjer bo spet človek človeku človek.

Pri tem nam lahko zelo pomaga tudi pozitivna vloga športa in še posebej njegove novodobne trendovske oblike, ki se kažejo v hitrem in masovnem razvoju fitnesa in velnesa. Šport je z vsemi svojimi pojavnimi oblikami – ne samo posledica in kazalnik socialnega, gospodarskega in tudi

političnega stanja družbe – temveč deluje insajdersko kot katalizator vsega tega. Kot takemu bi mu morali pripisati večjo družbeno vlogo in preprečiti, da ga korporacije in tudi politika izkoriščata za doseg svojih ciljev. Vsak posameznik je danes pod hudim pritiskom različnih komunikacijskih kanalov, ki bruhajo informacije 24 na dan in v tej poplavi resničnih in neresničnih informacij smo stalno, zlasti pa mladina, v veliki skušnjavi oziroma v stresu, ki ima po Tušaku (2014) negativne učinke tako na organizacije kot tudi na celotno družbo.

Medijsko in ekonomsko zelo izstopajo korporacijske olimpijske igre in mnogoštevilna svetovna športna prvenstva ter razne marketinško podprte modne fitness vadbe in številni športni dogodki, na katerih sodelujejo množice, ki žal niso dovolj informirane o tem, kaj je pravi smisel športa in zdravega načina življenja. Neizpodbitno dejstvo je, da nikoli v zgodovini človeštva še ni bilo toliko ljudi s prekomerno telesno težo, nepravilnimi načini prehranjevanja in premalo gibanja.

Totalna globalizacija in hiter razvoj informacijske tehnologije sta povzročila velike družbenoekonomske spremembe v večini držav. Vsi družbeni sistemi (šolstvo, zdravstvo, javna uprava ...) in njihovi podsistemi so se morali v Sloveniji po osamosvojitvi, še posebej pa po globalni krizi leta 2008, spremeniti in prilagoditi novim razvojnim in družbenim trendom. Te spremembe so zadele tudi šport in fitness industrijo, ki je dosegla nesluten planetarni razvoj. V svetu športa in fitness industrije se vrtijo milijardni posli, ki jih narekujejo in kontrolirajo korporacije in lastniki kapitala. Na stotine milijonov ljudi občuduje svoje športne idole, več kot 1,5 milijarde pa se jih redno ukvarja s fitnessom in prostočasno vadbo za zdravje.

Ukvarjanje s športom je koristno zdravju, a ne, če ne vadimo pravilno in ne pod nadzorom strokovno usposobljenih kadrov. V razvitih državah in še posebej v Sloveniji je ukvarjanje s športom za zdravje v velikem porastu (Sila, 2017) – še posebej popularna je postala fitness vadba. Nastaja tudi vse večji resen problem poškodb, do katerih prihaja pri športni in fitness vadbi. Večina posameznikov se z vadbami ukvarja oz. jih izvaja nestrokovno, včasih tudi brez pravilno zastavljenega cilja in najpogosteje brez sprememb v svoji prehrani. Velikokrat se zgodi, da zaradi slabih izkušenj in poškodb ljudje prehitro odnehajo z vadbo. Pri moških je sicer glavna motivacija in poudarek večinoma na pridobivanju mišične moči in mase, pri ženskah pa izguba telesne maščobe in oblikovanje telesa.

Poštena in pravilna strokovna informiranost ljudi o procesih treninga je velikega pomena, vendar je odvisna tudi od (ne)zainteresiranosti posamezne osebe. Zavedati se je treba, da pri redni športni vadbi kompleksno posegamo in vplivamo na človeško telo, ki je unikatno in nikakor ni nepomembno, kako ga obravnavamo. Napačna obravnava oz. nepravilne vadbe lahko povzročijo več škode kot koristi. Vaditelji in trenerji morajo biti za svoje delo strokovno usposobljeni. Gerlovič (2012) navaja, da so kvalitetno usposobljeni strokovni kadri nepogrešljiv del vadbenega procesa oz. fitness treninga.

Globalni športni razvoj je dosegel tudi Republiko Slovenijo (RS), še posebej močno se je po letu 2000 razvila fitness industrija. Z vsemi oblikami fitness vadbe se v Sloveniji ukvarja 10–15 odstotkov celotne populacije. Vrednost teh dejavnosti na letni ravni je med 100 in 150 milijoni evrov. Šport in tudi vse oblike fitness vadbe so v RS zelo priljubljene. Splošni trend se kaže v tem, da bi vsi želeli biti lepi, močni, bogati in fit.

GLOBALIZACIJA IN FITNES

Na osnovi izkušenj starih Grkov so Anglosaksonci postavili temelje novodobnega športa. Po letu 1960 so se pojavile tudi prve oblike fitnes vadbe, ki so nudile neslutene možnosti za aktivno vadbo velikim množicam ljudi.

Za začetnika novodobnega fitnesa velja dr. Kenneth H. Cooper, ki je že leta 1968 objavil prvo izmed svojih strokovnih publikacij. Bil je zelo dober motivator, ki je znal ljudi spodbuditi k temu, da je treba s telesno dejavnostjo skrbeti za svoje zdravje. Zagovarjal je tudi pomen pravilne in uravnotežene prehrane. Bil je eden od prvih velikih motivatorjev in zagovornikov celostnega in zdravega načina življenja. Dobrih deset let po izdaji njegove prve knjige so nastale v ZDA tudi močne strokovne asociacije, kot npr. National Strength and Conditioning Association – NSCA in American Council on Exercise – ACE, ki so zagotavljale predvsem osnovne standarde, na katerih so potem začeli certificirati trenerje in tudi trenerje za fitnes aktivnosti.

V zadnjem desetletju prejšnjega stoletja (1990–2000) je svet doživel totalno globalizacijo. Razvoj fitnesa in sorodnih aktivnosti (gibanje velnes oz. zdrav način življenja) je dosegel planetarni razvoj. Kapital, multinacionalke in s tem povezana produkcija opreme in proizvodov za področje športne vadbe za zdravje, fitnesa in prehranskih dopolnil so presegli 1,5 milijarde uporabnikov. K temu hitremu razvoju je veliko doprinesel tudi razvoj IT-tehnologij (svetovni splet, Facebook, YouTube ...), ki je zagotovil nove možnosti promocije in prikaza vseh oblik vadbe. Fitnes in vse druge spremljajoče oblike vadbe so agresivno vstopile praktično v vsako hišo oz. v intimen prostor človeka. Tako so športni trenerji oz. fitnes trenerji dosegli direkten stik s svojimi varovanci, ki jim ni več treba obiskovati vadbenih centrov. V nadaljevanju razvoja se pojavijo tudi programirane in pametne naprave, kot so telefoni, zapestnice, ure ..., ki preko spletnih povezav zagotovijo dozirano vadbo ter nadomestijo trenerja oz. nadzornika vadbe. Pričakovani razvoj bo šel verjetno v smer vgraditve senzorjev v človeško telo in totalnega nadzora ter kontrole treninga in tudi človeka!?

Postaviti si moramo resno vprašanje: Ali je ta razvoj smiselni in kam nas to pelje?

Na to še nimamo odgovora!

Industrija fitnesa je z vsemi svojimi trendovskimi pojavnimi oblikami in ekonomsko močjo zelo dober primer današnje totalne globalizacije: nove ideje in inovativni vadbeni programi ter njihova distribucija poteka v kratkem času in na planetarni ravni. V ta posel so vpleteni vsi: korporacije in korporacijski kapital, gospodarske in športne organizacije, države, lokalne skupnosti, podjetniki, posamezniki ...

Globalno fitnes industrijo so v obdobju od leta 2014 do leta 2017 zaznamovali naslednji trendi v fitnesu:

- Visoko intenzivni intervalni trening / High-Intensity Interval Training (HIIT)
- Trening z lastno telesno težo / Body Weight Training
- Izobražen in izkušen fitnes kader / Educated and Experienced Fitness Professionals
- Vadba za moč / Strength Training

- Vadba za izgubo telesne teže / Exercise and Weight Loss
- Osebni trening / Personal Training
- Fitnes vadba za starejše / Fitness Programs for Older Adults
- Funkcionalni fitness / Functional Fitness
- Trening v majhni skupini z individualno obravnavo / Group Personal Training
- Joga / Yoga.

Organizacija Europe Active predlaga, da bi sistem usposabljanja kadrov v fitnes industriji v Evropi potekal po modelu, ki je prikazan v Tabeli 1.

Tabela 1: Fitness Sector Qualification Framework (Europe Active).

EQF/SQF (Bologna Process)	General Population		Special Population	
	7 and 8			
6	Advanced Health and Exercise Specialist			
5 (short cycle)			Exercise for Health Specialist Pre-diabetes Exercise Specialist Weight-management Exercise Specialist	
4	Personal Trainer Pilates Trainer Wellbeing and Lifestyle Coach (low risk)		Youth Fitness Trainer (12-17 years) Children's Fitness Trainer (6-11 years) Active Ageing Trainer	
3	Fitness Instructor Group Fitness Instructor Group Exercise to Music Aqua Fitness Instructor			
2	Fitness Assistant		Community Activator	

Vir: Sestanek s predstavniki Europe Active v Ljubljani, 2017.

IHRSA (International Health, Racquet and Sports club Association) v svojem poročilu za leto 2012 in 2013 navaja, da je 78 odstotkov prihodkov industrije fitnesa doseženih v 10 državah: ZDA, Veliki Britaniji, Španiji, Italiji, Japonski, Nemčiji, Nizozemski, Južni Koreji, Rusiji in Kanadi. Isto poročilo tudi navaja, da je v teh državah 72 odstotkov vseh fitnes in velnes klubov, z največjim številom registriranih članov. Največ aktivnih članov so imeli klubi v Španiji (pribl. 7,8 milijona), največ fitnes in velnes klubov pa je bilo v Nemčiji (7.300).

Evropa je imela skupaj več kot 43 milijonov aktivnih v fitnes programih, ki so večinoma tudi člani klubov. Tabela 2 prikazuje odstotek celotne populacije v prvih 10 državah (članstvo v fitnes in velnes klubih).

Tabela 2: Članstvo v fitnes klubih (delež celotne populacije) – Evropa TOP 10

Št.	Država	Odstotek (%)
1	Norveška	15,70
2	Danska	14,29
3	Španija	13,50
4	Švedska	12,97
5	Velika Britanija	12,60
6	Nizozemska	12,50
7	Finska	10,57
8	Nemčija	9,72
9	Švica	8,88
10	Avstrija	8,52
	Evropa – EU 28	5,99
	Slovenija (ocena FZS)	10,00

Svetovna zdravstvena statistika je zelo slaba: imamo globalno epidemijo diabetesa, debelosti in modernih bolezni, ki ubijejo pribl. 50 milijonov ljudi letno, več kot 1 milijarda ljudi je predebelih (debelost se je podvojila v obdobju 30 let, od 80. let prejšnjega stoletja), vsak deseti odrasli prebivalec planeta trpi zaradi diabetesa tip 2 (do podvojitve števila obolelih je prišlo prav tako v kratkem obdobju 30 let) in več kot 43 milijonov otrok, mlajših od pet let, je predebelih. Svetovno populacijo in njeno zdravje ogrožajo še različne moderne tehnološke bolezni, ki so posledica vse bolj tehnološkega in odtujenega načina življenja.

Iz zgoraj navedenih razlogov moramo danes industrijo fitnesa obravnavati kot vsesplošen globalni pojav, ki lahko veliko prispeva k zdravju ljudi, celostnemu razvoju športa in gospodarstva na splošno. Da ga bomo uspešno organizirali oz. zagotovili njegov razvoj v domačem okolju (državi, regiji, lokalnem okolju, šoli, družini, fitnes oz. športnem klubu ...), moramo izvajati naslednje aktivnosti:

- Raziskave, ki se navezujejo na globalne raziskovalne trende (Global Research)
- Povezovanje oziroma pridobivanje informacij od vodilnih raziskovalcev in strokovnjakov s področja fitnesa oz. športa (Global Networking)
- Globalno sodelovanje s športnimi in drugimi institucijami (izvedba projektov)
- (Global Collaboration)
- Izvajanje meritev in zagotavljanje informacij o vadbi in drugih parametrih treninga
- (Global Measurement)
- Zagotavljanje prenosa podatkov in znanja na manj razvita področja oziroma

- manj razvitim državam, regijam, zaradi zagotavljanja splošnega razvoja in koristi (Global Altruism).

ŠPORT IN FITNES V SLOVENIJI

Po letu 1990 in vstopu Slovenije v Evropsko unijo (EU) se je v okviru hitrega razvoja športa v Sloveniji uveljavila tudi Fitnes zveza Slovenije (FZS), ki skrbi za vsestranski razvoj in promocijo fitnesa, skupinske fitnes vadbe in pilatesa ter zdravega načina življenja prebivalcev Slovenije. FZS izvaja tudi kakovostna strokovna usposabljanja za strokovne kadre, različne strokovne seminarje, izdaja strokovno literaturo in organizira mednarodne kongrese fitnesa.

Gerlovič (2014) navaja, da so v Sloveniji različne oblike fitnes vadbe zelo priljubljene – tako med rekreativci kot tudi med vrhunskimi športniki. Prav tako se za to področje namenja precej finančnih sredstev. Tabela 3 nam prikazuje ocene finančnih vrednosti za posamezne segmente slovenskega športa za leto 2017. Glavni financerji športa so lokalne skupnosti (občine) s pribl. stomilijonsko evrsko podporo, sledijo izdatki za šport iz družinskih proračunov (pribl. 85 milijonov evrov), država je prispevala pribl. 18,5 milijona evrov in Fundacija za šport 5,3 milijona evrov. Proračun Fitnes zveze Slovenije je bil pribl. 350.000 evrov, kar za Slovenijo ni veliko, saj je bil proračun Slovenske smučarske zveze pribl. 10 milijonov evrov, slovenske krovne športne organizacije (OKS) pa pribl. 7,5 milijona evrov.

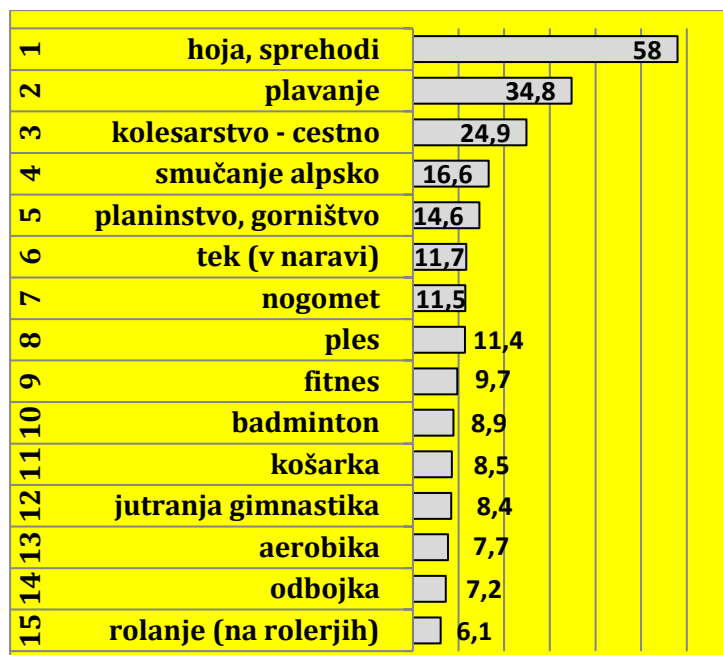
Na podlagi rezultatov študije, ki je temeljila na odgovorih reprezentativnega vzorca prebivalcev (v starosti med 15. in 75. letom) RS predstavljamo nekaj podatkov o športni dejavnosti Slovencev. Vprašalnik Nacionalne raziskave uporabe izdelkov/storitev in načina življenja je pripravil in izvedel Inštitut za raziskovanje trga in medijev Mediana iz Ljubljane. Izvedenih je bilo več tovrstnih študij, ki so se navezovala tudi na vprašalnike SJM (slovensko javno mnenje), ki jih organizira Center za raziskovanje javnega mnenja pri Fakulteti za družbene vede na Univerzi v Ljubljani. Merjenci (anketiranci) so odgovarjali na klasično vprašanje:

Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?

Nekatere splošne ugotovitve iz teh anket so:

- postopno večanje deleža športno aktivnega prebivalstva v RS,
- zmanjševanje razlik med spoloma (ženske so praktično dohitele moške glede ukvarjanja s športom),
- povečanje števila oseb, ki se ukvarjajo s fitnessom in velnesom,
- da z leti število športno dejavnega prebivalstva upada oz. se spreminja način vadbe.

Tabela 3: Razvrstitev športnih dejavnosti po podatkih študije iz leta 2008.

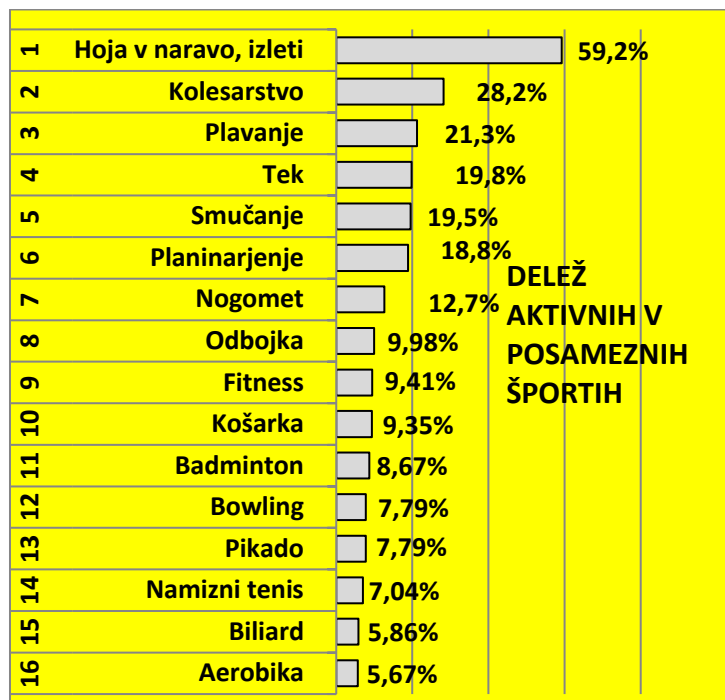


Vir: Več avtorjev; Športnorekreativna dejavnost Slovencev, 2008; ŠPORT, 2010

Kot pravijo avtorji raziskave (Sila, Jereb, Marolt; 2016) v Tabeli 4 in raziskovalci športnorekreativne dejavnosti Slovencev iz leta 2008 (Tabela 3), je razvidno, da so v Sloveniji že vrsto let na vrhu lestvice športi, s katerimi se Slovenci največ ukvarjamo, bolj ali manj iste športne dejavnosti. Niso drage, niso posebno tekmovalne, potekajo v naravi. Ljudje se z njimi ukvarjamo predvsem zaradi zdravja. Gre predvsem za hojo, pohodništvo in planinstvo v naravnem okolju, kolesarstvo, plavanje, tek in smučanje. Lahko sklepamo tudi na vpliv ekonomskosocialnega stanja prebivalcev slovenske družbe, kot posledico globalne neoliberalne politike.

Posebej je treba omeniti, da področje fitnesa ni bilo posebej obdelano in je po predvidevanjih večina anketirancev pod pojmom fitnes razumela vadbo na trenažerjih, ne pa tudi vse druge mnogoštevilne skupinske fitnes vadbe in trendovske vadbe, ki se ne izvajajo na trenažerjih: aerobika, pilates, TRX, vaje z utežmi Na ta način si lahko razlagamo tudi pridobljene podatke o ženski populaciji, ki navajajo, da se 9,1 odstotka anketirank ukvarja z aerobiko, 7,46 odstotka s fitnes vadbo in 7,46 odstotka z jogo. To pa že presega več kot 24 odstotkov vseh žensk, ki se ukvarjajo s športom (Tabela 7).

Tabela 4: Prikaz prvih 16 najbolj popularnih športov (redna in neredna aktivnost) 2016



Vir: Mediana. Sila, Jereb, Marolt, 2016.

Primerjavo popularnosti športnih dejavnosti glede na spol, prikazujeta Tabeli 5 in 6.

Tabela 5

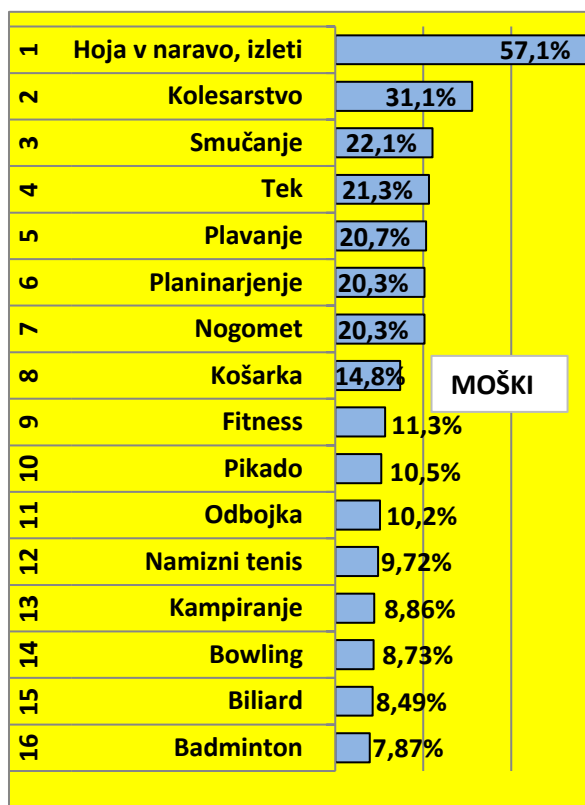
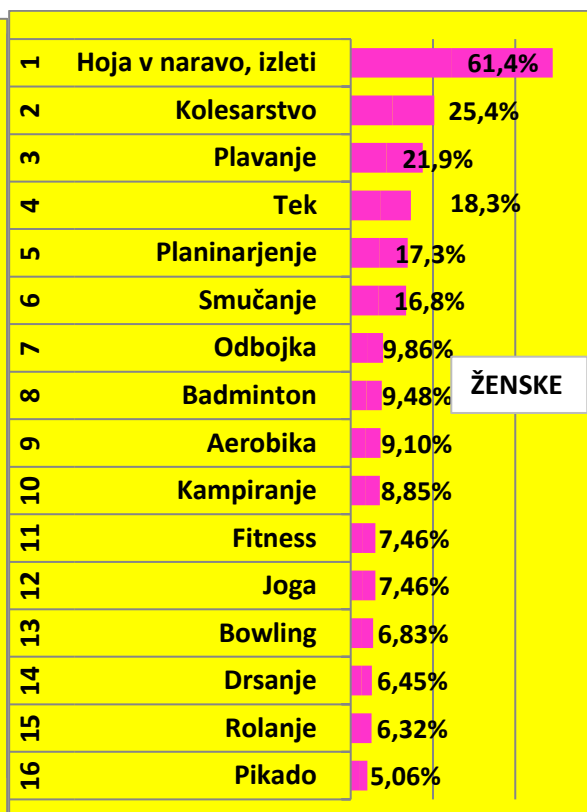
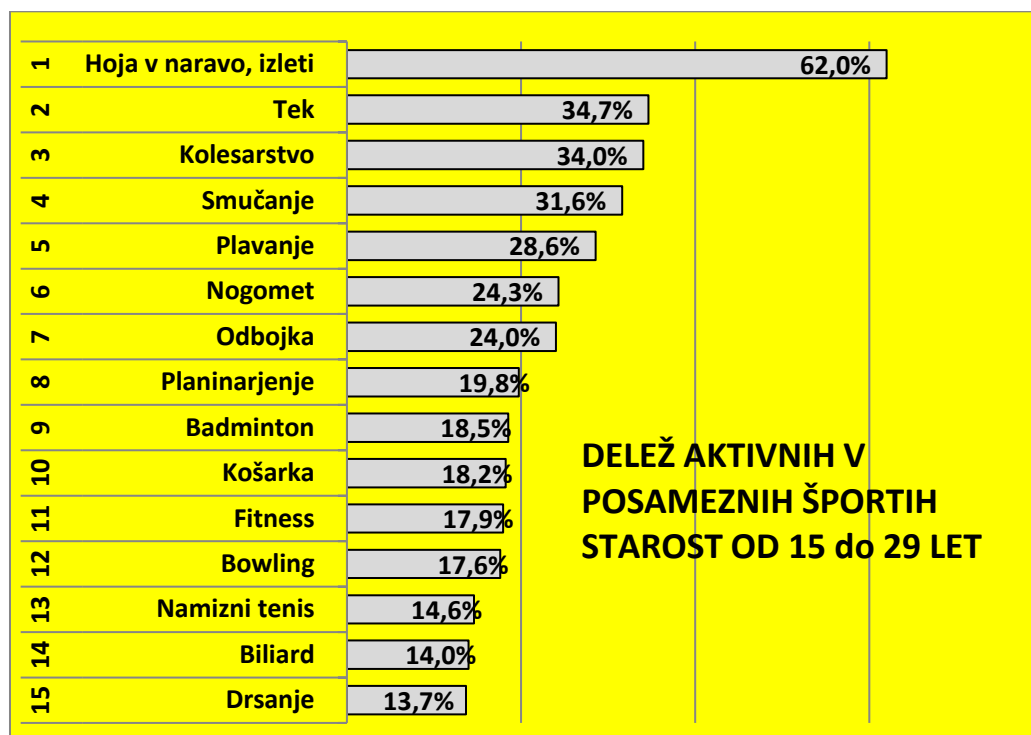


Tabela 6



Različne oblike fitnes vadbe so bolj popularne pri mlajših generacijah prebivalstva (15–29 let), kar je razvidno iz Tabele 7. V tej populaciji športno aktivnih prebivalcev Slovenije se jih pribl. 18 odstotkov ukvarja s fitnes vadbo.

Tabela 7: Najbolj pogoste športne dejavnosti v starosti od 15 do 29 let



V letu 2017 je bil v RS sprejet tudi nov Zakon o športu, ki je prinesel veliko sprememb. Ukinjene so bile licence za delo na področju športa za vse in država je uzakonila nov dvostopenjski sistem strokovnega usposabljanja (splošni del in specialni del, za katerega je po novem zakonu zadolžen OKS).

Sedanji globalizirani čas zahteva učinkovitega in zdravega človeka. Za svoje zdravje, dobro psihofizično kondicijo smo odgovorni sami, zato se moramo zavedati, da nam pri tem lahko veliko pomagajo kakovostni in strokovno usposobljeni fitnes oz. športni trenerji, redna vadba in zdrava prehrana. Osnovna usmerjenost FZS je v smeri izvajanja in zagotavljanja razvoja funkcionalne fitnes vadbe, ki zagotavlja in prispeva k maksimalni in učinkoviti gibalni sposobnosti tako posameznika kakor tudi vrhunškega športnika. V to smer je bilo do leta 2017 usmerjeno tudi strokovno usposabljanje kadrov FZS, ki so morali opraviti trinivojsko usposabljanje (vaditelj, inštruktor, trener) v skupnem fondu najmanj 330 ur (od tega je bilo več kot 80 ur praktičnih vaj). Prav tako so kadri morali svoje strokovno znanje obnavljati na podlagi letnih licenc oz. licenčnih točk. Novi Zakon o športu, ki je začel veljati v letu 2017, je vpeljal dvonivojski sistem, po katerem bo država zagotovila izvajanje osnovnega modula, slovenska krovna športna organizacija OKS pa je pooblaščen, da organizira in izvede strokovna usposabljanja za področje športa za vse (skupaj s pooblaščenimi športnimi zvezami).

Tabela 8 nam prikazuje število strokovnih kadrov (758) za delo na področju fitnesa, pilatesa in skupinskih fitnes vadb, ki jih je strokovno usposobila FZS v okviru svojih rednih strokovnih dejavnosti. Zaradi še nedorečenih podzakonskih aktov novega Zakona o športu in nedodelanega sistema strokovnega usposabljanja za delo na področju športa za vse, ki je po novem tudi v pristojnosti OKS, je število strokovno usposobljenih za delo na področju fitnes dejavnosti v letu 2017 upadlo.

Tabela 8: Število udeležencev na strokovnih usposabljanjih FZS v obdobju 2015–2017

	Leto	Program	Število udeležencev
	2015	Fitnes – Pilates – Skupinska fitnes vadba	252
	2016	Fitnes – Pilates – Skupinska fitnes vadba	297
	2017	Fitnes – Pilates – Skupinska fitnes vadba	209
Skupaj			758

Vir: Arhiv Fitnes zveze Slovenije. 2017

ZAKLJUČEK

Za dobro delovanje športa, tudi fitnes dejavnosti in izvajanje vadbe za zdrav način življenja, je potrebno, da imajo posamezne države in organizacije, ki se s tem ukvarjajo, kakovostno zakonodajo in druge regulacijske ter nadzorne mehanizme. Na ta način zagotavljajo kakovostno osnovo oz. delovanje sistema, na katerem je mogoče graditi osnovne in dolgoročne principe športnega udeleževanja, ki doprinese k razvoju celovitega človeka in zdrave družbe.

Zakonodaja na področju športa v RS je jasna: delo v športu (tudi fitnesu) lahko opravlja le oseba, ki ima za to ustrezno strokovno usposobljenost ali športno izobrazbo. Da bi se izognili poškodbam in tudi hitreje dosegli pozitivne rezultate vadbe ter zastavljene cilje, je torej nujen strokovni pristop. V Sloveniji največ trenerjev s področja športa in fitnesa izobrazita Fakulteta za šport (Univerza v Ljubljani) in Pedagoška fakulteta (Univerza v Mariboru). Strokovno usposabljanje in licenciranje pa je med drugimi izvajala do leta 2017 tudi Fitnes zveza Slovenije. Vsi strokovni kadri, ki so pridobili strokovno usposobljenost ali ustrezno izobrazbo, so morali po starem Zakonu o športu (prenehal je veljati v letu 2017) urediti in podaljševati tudi strokovno licenco. Po novem Zakonu o športu bo v prehodnem obdobju dveh let vpeljan nov sistem strokovnega usposabljanja za delo v športu, ki predvideva dvostopenjsko strokovno usposabljanje:

- na prvi stopnji bo kandidat pridobil bazična znanja iz anatomije, metod treninga, didaktike, metodike ...
- na drugi stopnji pa specialna znanja iz posameznih športnih zvrsti oz. programov.

V skladu z novim Zakonom o športu, ki ne predvideva ohranitve strokovnih licenc za delo na področju športa za vse in dopušča liberalizacijo izvajanja športnih aktivnosti na trgu, bo slovenska krovna športna organizacija OKS pooblaščenca za izvedbo strokovnih usposabljanj za področje športa za vse (športne rekreacije).

Posebej je treba poudariti tudi naslednje ugotovitve, ki jih morajo za svoj uspešen razvoj upoštevati posamezne nacionalne športne organizacije in tudi nacionalne športne politike v posameznih državah, članicah kot tudi nečlanicah EU, če želijo zagotoviti uspešen razvoj športa in tudi industrije fitnesa:

- vsaka nacionalna športna organizacija oz. nacionalna športna politika ima pravico, da zasleduje svoje lastne razvojne vizije in interese;
- zaradi pritiska in vpliva globalnih športnih in drugih korporacij ter kapitala je treba temeljito razmisliti o tem, kako preprečiti negativne vplive, ki jih ima takšno delovanje na posamezno nacionalno športno organizacijo oziroma nacionalno športno politiko;
- zagotoviti je treba ustrezno vlogo in vpliv strokovno-znanstvenega delovanja (pomembnost domačega znanja), še posebej za področje industrije fitnesa, ki je v hitrem in kapitalsko močnem globalnem razvoju;
- trenutne trendovske razvojne možnosti industrije fitnesa je koristno uporabiti za vsesplošno pomoč pri razvoju vrhunškega športa (različne oblike specialne fitnes vadbe), športa za zdravje (možnost znižanja stroškov za zdravstvo, vadba na recept ...) in turizma ter zdrave prehrane (ekonomski vidik in možnost zaposlovanja mladih generacij).

Vse te cilje zasleduje v svoji razvojni filozofiji tudi Fitnes zveza Slovenije, ki želi na področju Slovenije zagotoviti celostni razvoj fitnes in velnes dejavnosti, ki spodbujajo razvoj vrhunškega športa, športa za zdravje ter razvoj turizma in priložnostnih športnih dejavnosti.

Literatura in viri

Več avtorjev: Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2008. Longitudinalna študija o športnih navadah Slovencev. Šport, 2010, letn. 58, št. 1/2, str. 89–129.

Gerlovič, D. Vseslovenski kongres FZS 2012. Zbornik XI. kongresa Fitnes zveze Slovenije. Terme Zreče, 23.–25. novembra 2012, str. 9. in 10.

Gerlovič, D. Ob izidu strokovne knjige Psihološki vidiki fitnes vadbe. Fitnes zveza Slovenije. Ljubljana, december 2014, str. 5–8.

IHRSA – International Health, Racquet and Sports Club Association. Report 2012 and 2013.

Percepcija OKS in športa za vse. (2018). Delno raziskovalno poročilo, OKS-ZŠZ. Mediana. Ljubljana, marec 2018.

Sestanek s predstavniki Europe Active v Sloveniji. Fitnes zveza Slovenije. 2017.

Thibault, L. (2009). Globalization of Sport: An Inconvenient Truth. Journal Of Sport Management, 23(1), 1–20.

Tušak. M. Stres in zdravje. Psihološki vidiki fitnes vadbe. Fitnes zveza Slovenije. Ljubljana, december 2014, str. 56–98.

Zbornik prispevkov, XI. mednarodni kongres Fitnes zveze Slovenije. Terme Zreče, 23.–25. november 2012.

Zbornik 7. kongresa športne rekreacije. Sokolska zveza Slovenije. Ptuj, 16.–18. oktober 2008, z:
https://www.uradni-list.si/_pdf/2017/Ur/u2017029.pdf

http://ec.europa.eu/education/policy/strategic-framework/skills-qualifications_en.

O avtorju:

Dušan Gerlovič je prof. šp. vzg, višji predavatelj na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo. Je član strokovnega odbora Šport za vse pri OKS ZŠZ.

Je bivši rokometaš, zapriseženi rekreativec, predavatelj kineziologije, vodja vseslovenskega gibanja S športom je življenje lepše pri Sokolski zvezi Slovenije, predsednik uprave fundacije Ustanove dr. Antona Trstenjaka, ljubiteljski vinar in že desetletje predsednik Fitnes zveze Slovenije.

O gibanju pravi: »Jasno je: Redna športna oz. fitnes vadba ob strokovnem nadzoru ter zdravi prehrani dela čudeže!«

KAJ POMENI BITI TRENER IN KAJ JE GIBANJE

WHAT DOES IT MEAN TO BE A TRAINER AND WHAT IS MOVEMENT

Marko Geršak

Mednarodno priznani strokovnjak fitnesa in vodene vadbe, predavatelj, osebni trener in idejni vodja programa BODIFIT

Victus, d. o. o., Preradovičeva ulica 22, Maribor

marketing@bodifit.net

Cilj dobrega trenerja/inštruktorja mora biti spremeniti mišljenje strank – *gibanje dojemati kot unikatno priložnost* in ne kot neprijetnost ali prisilo. Gibanje je namreč priložnost za izboljšanje zdravja in ne neprijetno zapravljanje časa. Prav tako je gibanje nagrada – ker zmoremo; gibanje ni kazen za to, kar smo pojedli ...

Vsi ljudje imamo enake razvojno-gibalne mejnike, ko odraščamo. Začnemo z nadzorom glave in vratu in se nato postopoma že kotalimo, lezemo, se plazimo, klečimo, čepimo, stojimo, korakamo, hodimo, plezamo in tečemo. Že samo en izpuščen osnovni oziroma primarni gibalni mejnik neizogibno vodi v gibalne omejitve oziroma disfunkcije, nepravilnosti in povzroči zamik v odraslosti oziroma zrelosti popolnega gibalnega sistema.

Ko rastemo, odraščamo, se staramo ..., zmeraj moramo ohraniti neko stopnjo našega izvornega vzorca funkcionalnega gibanja, sicer bo naše telo prikrajšano za popolno gibanje oziroma bo samostojno gibanje ogroženo. Izvorni vzorec funkcionalnega gibanja predstavljata osnovna mobilnost in stabilnost posameznih segmentov telesa, ki skupaj tvorijo oz. ustvarjajo gibalni vzorec. Pri tem ne gre za moč, vzdržljivost ali okretnost! Osnovne funkcije, tj. osnovni vzorci našega funkcionalnega gibanja, so podpora tem lastnostim. Ni ideja dvigniti večje breme, temveč izboljšati GIB-anje in posledično dvigniti več.

Osebni trenerji, ki imajo izkušnje z bodybuildingom, dajejo najbrž poudarek mišičnemu razvoju, izgubi maščobne mase ter najbrž zanemarjajo komponente prožnosti oziroma fleksibilnosti in dobre telesne drže. Spet drugi trenerji, ki so privrženci joge, se bodo v procesu dela s stranko skoncentrirali morda prav na vidike fleksibilnosti in dobre telesne drže, pri čemer bodo zanemarili nujnost razvoja osnovne moči za varno vrnitev na delo, k športnim aktivnostim, dnevnim obveznostim. To je samo nekaj primerov, kako lahko naše osebne »naklonjenosti« posamezni športni panogi in naš način življenja vplivajo na naš pogled na fitnes, rehabilitacijo ... Če sprejmemo in celo udeležimo te različnosti in subjektivnosti v svoji stroki – kakšno mnenje si bodo ustvarile stranke?

Za stranke smo osebni trenerji (in moramo biti ter ostati) prvovrstni strokovnjaki, čeprav je, žal, dejstvo, da se na trenutke ne moremo zediniti niti glede osnovnih principov. Kruta resnica je, da imajo mediji, oglasna sporočila in njihov namen večji vpliv na kulturo fitnesa kot strokovnjak, ki je predan svoji stroki, fitnesu, razvoju stroke in rehabilitaciji. V tej točki nastopimo trenerji/inštruktorji oz. fitnes strokovnjaki, ki imamo pri tem pomembno vlogo: razumeti moramo zmedo, ki se zaradi

vseh »pritiskov« medijev ustvarja oziroma zgrinja na ljudi in jih izčrpava. Oni si namreč želijo biti samo in preprosto fit.

Ljudje potrebujejo:

- osnovno logiko in našo ustno razlago,
- naše razumevanje njihovih domnev, dvomov,
- praktične primere in zaupanja vrednega strokovnjaka,
- komunikacijo z nami, pogovor, v katerem jim pojasnimo, česa ne smejo oz. še ne (z)morejo, kaj je treba in je priporočljivo ...

Ljudje ne potrebujejo modnih muh in hitrih rešitev, prav tako ne potrebujejo negativizma in medsebojnih kritik t. i. strokovnjakov (blatenja kolegov iste stroke, tj. trenerja/inštruktorja).

Ljudje potrebujejo pomoč, tj. razumevanje njihovega položaja, njihove perspektive.

Ljudje potrebujejo dober nasvet, predloge izboljšav, usmeritev k uravnoteženemu načinu življenja ... na dolgi rok.



V okviru tečaja BODIFIT inštruktor, ki temelji na že več kot 20-letnih mednarodnih izkušnjah in sodelovanjih z uspešnimi mednarodno priznanimi organizacijami, dajemo poudarek predvsem praktičnemu delu, tj. praktičnim izkušnjam s strankami. Tečaj predstavlja sodoben, utemeljen in strokoven način dela, ki je v skladu s sodobnimi trendi in potrebami današnjega načina življenja, kandidati pa iz prve roke trenerja izvedo, kako uspešno obravnavati stranke.

O avtorju:

Marko Geršak je trener fitnesa, skupinskih vadb in pilatesa. Kot mednarodni strokovnjak deluje v vlogi predavatelja, demonstratorja in promotorja FIT načina življenja. Je ustanovitelj največje slovenske fitnes organizacije Bodifit program in koordinator več kot 80 strokovnih sodelavcev na področju rekreacije, športa in medicine. Že več kot 20 let njegovega dela je obrodilo kar nekaj sadov, a ima, kot sam pravi, še zmeraj občutek, da je komaj na začetku širjenja svoje filozofije.

O gibanju pravi: »Cilj dobrega trenerja/inštruktorja mora biti spremeniti mišljenje strank.«

REIKI – ENA IZMED TEHNIK ZA ZAGOTAVLJANJE OSEBNE CELOVITOSTI ČLOVEKA ZA DOSEGO TELESNEGA RAVNOVESJA

REIKI - ONE OF THE TECHNIQUES FOR ENSURING PERSONAL INTEGRITY IN ACHIEVING
PHYSICAL BALANCE

doc. dr. Marija Mikacič Turnšek

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana

Ulica Carla Benza 1, 1000, Ljubljana,

marija.turnsek-mikacic@cultos.net

POVZETEK:

Raziskovalno vprašanje (RV): V gibanju se skriva vir zdravja. Med pozitivne učinke gibanja štejemo tudi spodbujanje posameznikovih energetskih potencialov. Koncept samoaktualizacije osebne rasti predpostavlja, da je v vsakem človeku neka notranja moč, ki vodi posameznika k rasti, učenju, izpopolnjevanju, spreminjanju. Aktualizacijo človekovih potencialov omogočajo ustvarjalnost in rast, spoštovanje osebe tukaj in sedaj, poudarjanje »sebstva«, dajanje pomena izkušnji.

S pomočjo reikija kot ene izmed tehnik zagotavljanja osebne celovitosti človeka za doseg telesnega ravnovesja poudarimo pot samoaktualizacije, kar pomeni pot pozitivnega razvoja samega sebe.

Vsako živo telo (živalsko, človeško) izžareva toploto in energijo. Ta energija je življenjska sila. Torej, vse, kar živi, vsebuje *ki* in jo izžareva, spodbuja lastne možgane, upravlja notranja stanja in dosledno dosega želene cilje.

Namen: Namen prispevka je predstaviti reiki kot model delovanja osebne celovitosti in telesnega ravnovesja. Kot cilj prispevka bomo opredelili dejavnike reikija, ki vplivajo na samoaktualizacijo osebne rasti kot elementa telesnega ravnovesja.

Metoda: Triangulacija raziskave literature, ranga samoaktualizacije osebne rasti in kvantitativno raziskavo dejavnikov učinkov, ki vplivajo na doseg telesnega ravnovesja, ob izvajanju reikija 27 posameznikov.

Rezultati: Rangi samoaktualizacije in telesnega ravnovesja izkazujejo preferenco med orodji izvajanja reikija.

Originalnost: Raziskani so izvorni pristopi vpliva reikija na samoaktualizacijo in telesno ravnovesje človeka.

Ugotovitve in usmeritve: Podajamo predlog za uporabo orodij izvajanja reikija z namenom samoaktualizacije osebne rasti in doseganja telesnega ravnovesja.

UVOD

Pri nemotenem razvoju osebnosti ohranja posameznik zvestobo svoji lastni naravi, ohranja kongruentnost in razvija potenciale. Tak razvoj zdrave ali polno funkcionalne osebnosti je po Rogersu tudi najbolj sprejemljiv cilj. (Šarotar Žižek, Treven & Mulej, 2016, 112–146) Rogers sam označuje ta cilj, z njim pa hkrati bistvo osebnostnega zdravja, z oceno »biti takšen, kakršen zares tudi si«. Po Rogersovi formulaciji se mora posameznik oddaljevati od »nepravlega« samega sebe, kakršen ni.

Vsako živo telo (živalsko, človeško) izžareva toploto in energijo. Ta energija je življenjska sila, ki jo različne kulture različno imenujejo. V bistvu gre pri tem za porajajočo se vesoljno energijo. Energija (*ki* ali *či*) je bistvena življenjska sila Zemlje, drugih planetov, zvezd in neba; ti viri energije vplivajo na *ki* vsakega živega organizma. Torej, vse, kar živi, vsebuje *ki* in jo izžareva (Stein 1996, 35). Temelj telesnega ravnovesja predstavlja zdravje (telesno, duševno, duhovno in družbeno – Hrast idr. 2014), ki se začne pri sprejemanju telesa kot popolnega skupaj z vsemi njegovimi prednostmi in pomanjkljivostmi. Redna telesna dejavnost kot dejavnik za varovanje zdravja prinaša številne koristi, saj vpliva pozitivno tako na telesno kot na duševno zdravje in kakovost življenja (Šarotar Žižek, Treven & Mulej, 2015, 39–89). Rezultati različnih epidemioloških raziskav so pokazali, da telesna vadba varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri povečevanju samozavesti.

Reiki je ljubezen, modrost, zavedanje, zdravje, moč, svoboda, harmonija, samozavest, spreminjanje, svetloba, obilje, mir, veselje, tok, zaupanje, sreča, vrnitev domov, enost-celost, vse to skupaj in še veliko več (Lebe 1999, 27). Uporabljamo ga povsod, kadarkoli in za kogarkoli. Za reiki je značilno, da deluje individualno, in sicer tako, da uglaši vse vrste fizičnih, psihičnih, miselnih in duhovnih vibracij s kozmično frekvenco zavesti, ki se kaže kot brezpogojna ljubezen in hkrati modrost, sočutje, ustvarjalnost, razumevanje in druge vrline. Prežema vse energije in hkrati deluje na vseh ravneh zavesti (Kušče Zupan 1998, 16).

Namen prispevka je predstaviti reiki kot model delovanja osebne celovitosti in telesnega ravnovesja. Kot cilj prispevka bomo opredelili dejavnike reikija, ki vplivajo na samoaktualizacijo osebne rasti kot elementa gibanja.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Samoaktualizacija

Koncept samoaktualizacije osebnostne rasti predpostavlja, da je v vsakem človeku neka notranja moč, ki vodi posameznika k rasti, učenju, izpopolnjevanju, spreminjanju. Aktualizacijo človekovih potencialov omogočajo ustvarjalnost in rast, spoštovanje osebe tukaj in sedaj, poudarjanje »sebstva«, dajanje pomena izkušnji. S pomočjo reikija kot ene izmed tehnik zagotavljanja osebne celovitosti človeka za doseg telesnega ravnovesja poudarimo pot samoaktualizacije, kar pomeni pot pozitivnega razvoja samega sebe.

Samoaktualizacija je najvišji in končni cilj človekovega osebnostnega razvoja in se kot najvišja človekova potreba kaže zlasti v težnji po uresničenju vseh potencialov, vseh razvojnih možnosti (spoznavnih, družbenih, duhovnih, estetskih, etičnih). Znano je, da je Maslow (1965, str. 70–82) v svoji empirični študiji analiziral značilnosti samoaktualiziranih oseb. Na osnovi te analize je izluščil kar 15 opredelitev samoaktualiziranih oseb.

Rogersovo poimenovanje osebnosti temelji na domnevi (Šarotar Žižek, Treven & Mulej, 2016, 112–146), da je težnja k spontanemu razvijanju samega sebe naravna in sama po sebi pozitivna. Kot pravi, je za posameznika značilna težnja k rasti, k samoaktualizaciji, je izvor, ki je očitno v vsem organskem in človeškem življenju – žene ga k širjenju, ekspanziji, razvijanju, dozorevanju. Po Carlu Rogersu je za posameznika najbolj pomembno, če lahko razvije predstavo o sebi, ki resnično ustreza njegovi naravi. Če je pojem o sebi, posameznikov jaz, v skladu z dejanskimi značilnostmi posameznika, potem se lahko ta res normalno in nemoteno razvija, lahko uresniči svoje dejanske potenciale. Človekovo zavestno doživljanje je tako v skladu z osnovno naravno težnjo organizma po razvijanju; pri spontanem, neoviranem razvoju se takšno soglasje oziroma posameznikov jaz tedaj ujema z dejanskimi potrebami in naravo organizma.

Pri nemotenem razvoju osebnosti ohranja posameznik zvestobo svoji lastni naravi, ohranja kongruentnost in razvija potenciale. Tak razvoj zdrave ali polno funkcionalne osebnosti je po Rogersu tudi najbolj sprejemljiv cilj. (Šarotar Žižek, Treven & Mulej, 2016, 112–146) Rogers sam označuje ta cilj, z njim pa hkrati bistvo osebnostnega zdravja, z oceno »biti takšen, kakršen zares tudi si«. Po Rogersovi formulaciji se mora posameznik oddaljovati od »nepravlega« samega sebe, kakršen ni. Oddaljiti se je treba od prisilnega »moram«, od prisilne ustrežljivosti in ugajanja za vsako ceno. Na ta način se povečuje svoboda in daje manevrski prostor dejanski naravi organizma. To osvobajanje pomeni v nekem smislu pot negacije, je odkrivanje tega, kar nismo. Vsekakor pa je to po Rogersu prvi pogoj, da ponovno najdemo sebe in svojo pravo naravo. Naslednja, pozitivna pot pa pomeni predvsem pojavljanje in širjenje izkustva osebnostne rasti. To izkustvo označuje gibanje k avtonomnosti, k ciljem, ki si jih resnično želimo, k odgovornosti zase; gre torej za samousmerjanje. Tedaj se odpre nova in bistvena kategorija samoaktualizacije in rasti – izpopolnjevanje, spreminjanje, preurejanje osebnosti.

Življenjska sila – pretok energije

Vsako živo telo (živalsko, človeško) izžareva toploto in energijo. Ta energija je življenjska sila, ki jo različne kulture različno imenujejo. V bistvu gre pri tem za porajajočo se vesoljno energijo. Energija (*ki* ali *či*) je bistvena življenjska sila Zemlje, drugih planetov, zvezd in neba; ti viri energije vplivajo na *ki* vsakega živega organizma. Torej, vse, kar živi, vsebuje *ki* in jo izžareva (Stein 1996, 35). Polinezijski Hune tej zdravilni sili pravijo *mana*, ameriški Indijanci plemena Irokezi *orena*, Indijci *prana*, Japonci *ki*, medtem ko se ji hebrejsko reče *ruah*, v islamskih deželah je to *barraka*, na Kitajskem pa *či*.

Telesno ravnovesje

Temelj telesnega ravnovesja predstavlja zdravje (telesno, duševno, duhovno in družbeno – Hrast idr. 2014), ki se začne pri sprejemanju telesa kot popolnega skupaj z vsemi njegovimi prednostmi in pomanjkljivostmi. Drugi korak je spoštovanje lastnega telesa oz. skrbno ravnanje z njim kot z vrednim in nenadomestljivim predmetom obravnave. Tretji korak k vzpostavitvi in ohranjanju

telesnega ravnovesja je med drugim izvajanje naslednjih tehnik (Šarotar Žižek, Treven & Mulej, 2015, 59): (i) redna fizična aktivnost, (ii) zdrava prehrana, (iii) sproščanje, (iv) tehnike (pravilnega) dihanja, (v) ajurveda, (vi) masaža in aromaterapija, (vii) reiki, (viii) zdravljenje z glasbo, (ix) zdravljenje z barvo (kromoterapija), (x) zdravljenje z bioenergijo, (xi) tai chi, (xii) joga, (xiii) upoštevanje biološkega ritma in (xiv) dopolnilne oblike zdravljenja in drugo. Najprej predstavljamo redno fizično aktivnost.

Telesna dejavnost je tako kot dihanje, prehranjevanje in izločanje človekova naravna potreba (Kališnik 2006, 134). Svetovna zdravstvena organizacija (SZO/WHO) opredeljuje telesno dejavnost kot kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja. Šport in drugo telesno vadbo razumemo kot posebni vrsti telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in planirano vadbo, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja (IVZ 2009, 2).

Redna telesna dejavnost kot dejavnik za varovanje zdravja prinaša številne koristi, saj vpliva pozitivno tako na telesno kot na duševno zdravje in kakovost življenja (Šarotar Žižek, Treven & Mulej, 2015, 39–89). Rezultati različnih epidemioloških raziskav so pokazali, da telesna vadba varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri povečevanju samozavesti. Za krepitev zdravja Inštitut za varovanje zdravja – IVZ (2009, 3) priporoča zmerno intenzivno telesno dejavnost, ki poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in zadihanost. Izboljšuje tudi telesno presnovo, in sicer na tri- do šestkratno raven od tiste v mirovanju. »Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije pravijo, da za doseganje večine koristi za zdravje pri odraslih zadošča zmerna telesna dejavnost, ki traja skupaj vsaj 30 minut na dan, izvaja pa se večino dni ali vse dni v tednu. K človekovemu telesnemu ravnovesju lahko prispevajo tudi npr. zdravilske metode, ki se uporabljajo pri izvajanju zdravilske dejavnosti (Pravilnik 2008). Razvrščene so v štiri skupine, med njimi so v četrti skupini – energijske metode (bioenergoterapija, bioresonančna metoda, prana terapija, radiestezija, **reiki**, infopatija).

Reiki

Reiki je univerzalna kozmična energija, ki se pretaka po našem telesu kot vitalna energija in je prisotna povsod. V vseh predelih telesa uravnava energetski pretok, uvaja procese detoksikacije z odpravljanjem toksinov. Ublažuje akutne in kronične bolečine, obnavlja tkiva, zaustavlja krvavitev iz odprtih ran, sprošča energetske blokade, deluje pozitivno na živali in rastline, globoko sprošča. Predvsem pa prevaja ljubezen, najmočnejšo obliko zdravljenja, ki zdravi na vseh nivojih, fizično telo, čustveno telo, mentalno telo in duha (Turnšek Mikačič, 2018, str. 15). Če reiki prakticiramo vsakodnevno in ga živimo vsak dan, telo na to odgovori in vse na tem svetu postane dosegljivo. Vsi želimo biti zdravi, srečni in hrepenimo po dolgem življenju.

Reiki je ljubezen, modrost, zavedanje, zdravje, moč, svoboda, harmonija, samozavest, spreminjanje, svetloba, obilje, mir, veselje, tok, zaupanje, sreča, vrnitev domov, enost-celost, vse to skupaj in še veliko več (Lebe 1999, 27). Uporabljamo ga povsod, kadarkoli in za kogarkoli; človek ga lahko uporablja: (i) zase, (ii) za druge ljudi, (iii) za živali, (iv) za rastline, (v) za stroje, naprave in aparate, (vi)

situacije, stanja, (vii) hrano, pijačo, zdravila, (viii) medicinsko zdravljenje, operacije, (ix) kristale, (x) za zaščito, pomoč in izboljšave ter (xi) blagoslavljanje (Lebe 1999, 51–56).

Ker je delovanje reikija vedno edinstveno in neponovljivo v času in prostoru, ga človek vsakič drugače zaznava, pri čemer je doživljanje predvsem odvisno od razvitosti notranjih zaznavnih sposobnosti (od notranjega vida, notranjega sluha, od telesnih občutkov, vonja, okusa, od odprtosti razuma notranjim doživetjem, od ustvarjalne domišljije in intuicije) (Kušče Zupan 1998, 9). Za reiki je značilno, da deluje individualno, in sicer tako, da uglaši vse vrste fizičnih, psihičnih, miselnih in duhovnih vibracij s kozmično frekvenco zavesti, ki se kaže kot brezpogojna ljubezen in hkrati modrost, sočutje, ustvarjalnost, razumevanje in druge vrline. Prežema vse energije in hkrati deluje na vseh ravneh zavesti (Kušče Zupan 1998, 16).

KAJ povzroča?

- uniči, razgradi, razkroji, razblini vse tisto, kar je slabega, negativnega, neprimernega oziroma izniči 'slabo',
- dogradi, znova vzpostavi, popravi, izboljša ali na novo ustvari tisto, kar je dobro, primerno, zaželeno oziroma idealno (ustvarja 'dobro').

KAKO?

- zvišuje vibracije vsemu, s čimer pride v stik (usklajuje z vibracijami višje ravni),
- ustvarja pritisk na nižje vibracije, da se izboljšajo in popravijo, če je to mogoče, ali pa razgradijo, če so povsem neprimerne,
- materializira manjkajoče dele (energijo spremeni v materijo).

ZAKAJ?

- ker je energija najvišjih možnih vibracij in lahko zato spreminja prav vse,
- ker ima svojo lastno inteligenco, ki je neprimerno višja od naše ('centralno polje čiste inteligence'). (Lebe 1999, 37–38)9.

Kako deluje reiki?

Reiki izvajamo s polaganjem rok na telo in kanaliziranjem univerzalne energije. S tem v telesu vzpostavimo ravnovesje v vseh celicah in podpremo zdravljenje na vseh ravneh. Roke polagamo na lastno telo ali telo druge osebe, živali ali rastline. Reiki energijo lahko usmerimo v predmete (zdravila z močnimi stranskimi učinki, energiziranje živil in stvari, npr. kristalov). Reiki deluje pri vsaki osebi drugače. Nekateri čutijo takojšnje olajšanje napetosti, drugi čutijo, da se je bolečina povečala ... To je čisto normalno. Namesto da bi nas težava mučila teden dni, jo energija reikija zgosti in skrajša čas bolečine ali bolezni.

Nekateri ljudje med terapijo ozavestijo **probleme**, ki so jih vse življenje potiskali v podzavest in najdejo novo pot v življenju, novo usmeritev. Tisti, ki so nad seboj in svojim zdravjem obupali, znova zberejo pogum za svojo ozdravitev še tako hude kronične bolezni. Reiki je polje čiste inteligence in ima svojo, človeškemu umu nedoumljivo logiko.

Poudariti je treba, da reiki nikomur ne škodi. Tisti, ki reiki izvaja, ni izvor energije, je le njen prevodnik. Ko reiki izvajamo drugemu človeku, hkrati zdravimo tudi sebe, zato po terapijah nismo nikoli utrujeni. Seveda je potrebna tudi tu določena mera.

Z iniciacijo v reiki se začnemo bolj jasno zavedati: svoje energijske pretočnosti in povezanosti s svetom, hkrati pa se nam bodo začeli odpirati doslej bolj ali manj speči potenciali in zdravilni viri. Telesno se reiki razodeva na način, da čutimo njegov tok skozi dlani.

Učinek reikija: telesno ravnovesje

Učinek reikija je veliko več kot polaganje rok. Kjerkoli se pojavi njegov tok, se ozračje in dogajanje prepoji z njegovimi dobrohotnimi vibracijami. Reiki vedno in povsod išče notranje ravnotežje, preprostost in enostavnost, življenjsko iskrenost in modrost.

Učinki reikija: Sprošča energetske blokade, odstranjuje strupene snovi, dovaja zdravilno življenjsko energijo, z dovajanjem energije dviguje valovno frekvenco telesa, vodi h globinski sprostitvi.

Reikija ne uporabljamo samo za lajšanje telesnih težav, temveč tudi za hitrejšo osebno in duhovno rast posameznika. Nekdo si prizadeva, da bi ozdravel, drugi si želi psihične sprostitve in ravnovesja, tretjega pa zanima predvsem duhovni razvoj. Reiki pripomore in podpira vse omenjene želje hkrati.

Energijo reikija lahko z višjo stopnjo (reiki druge stopnje) pošiljamo tudi na daljavo, v udobju lastnega doma, medtem ko smo na službeni poti ali kjerkoli se že nahajamo.

Če želimo resnično izboljšati naše splošno počutje in naše zdravje, je priporočljivo izboljšati tudi našo skrb za zdravje: redna telesna vadba, zdrava prehrana, meditacija ... Vse to skupaj z energijo reikija znatno izboljša naše telesno in psihično zdravje.

Povzetek kvalitativne raziskave in oblikovanje utemeljene teorije ter oblikovanje hipotez za kvantitativno raziskavo

Na podlagi teoretičnih izhodišč smo oblikovali kvalitativno raziskavo in utemeljeno teorijo za kvantitativno raziskavo.

Samoaktualizacija osebnostne rasti predpostavlja, da je v vsakem človeku neka notranja moč, ki vodi posameznika k rasti, učenju, izpopolnjevanju, spreminjanju:

V vsakem človeku je neka notranja moč. Samoaktualizacija vodi človeka k osebni rasti. Samoaktualizacija vodi človeka k spreminjanju. Samoaktualizacija vodi človeka k sproščanju.

Cilj harmoničnega življenja je ostati v harmoniji. Samoaktualizacija vpliva na osebno ravnovesje. Med pozitivne učinke gibanja štejemo tudi spodbujanje posameznikovih energetskih potencialov

Gibanje pospešuje moje energetske potenciale

Čutim pretok energije. Gibanje vzpostavlja telesno ravnovesje. Pri gibanju se napolnim z močjo.

Pri gibanju izklopim misli in se umirim. Pri gibanju se sprostim.

Reiki, kot ena izmed tehnik, zagotavlja osebno celovitost človeka za doseg telesnega ravnovesja:

Reiki pospešuje energetske potenciale človeka. Čutim pretok energije. Reiki vzpostavlja telesno ravnovesje. Pri reikiju se napolnim z močjo. Pri reikiju izklopim misli in se umirim. Pri reikiju se sprostim. Pri reikiju se povežem s svojim bistvom. Dosežem stanje višje zavesti. Reiki mi pomaga, da se očistim strahu, skrbi, stresa, blokad. V reikiju se skriva vir zdravja.

HIPOTEZA 1: Samoaktualizacija osebnostne rasti predpostavlja, da je v vsakem človeku neka notranja moč, ki vodi posameznika k rasti, učenju, izpopolnjevanju, spreminjanju.

HIPOTEZA 2: Gibanje pospešuje energetske potenciale človeka.

HIPOTEZA 3: Reiki, kot ena izmed tehnik, zagotavlja osebno celovitost človeka za doseg telesnega ravnovesja.

METODA

Cilje raziskave smo dosegli s triangulacijo raziskave literature, kvalitativno in kvantitativno raziskavo dejavnikov učinkov reikija, ki vplivajo na samoaktualizacijo osebne rasti kot elementa gibanja, ki pospešuje energetske potenciale človeka ter osebno celovitost človeka za doseg telesnega ravnovesja.

Na podlagi raziskave naslednjih treh odvisnih spremenljivk: samoaktualizacije osebnostne rasti, pospeševanje energetskih potencialov človeka pri gibanju in izvajanje reikija kot ene izmed tehnik zagotavljanja osebne celovitosti človeka za doseg telesnega ravnovesja, smo ugotovili, da s pomočjo reikija kot ene izmed tehnik zagotavljanja osebne celovitosti človeka dosegamo telesno ravnovesje.

Kvalitativno raziskavo študija literature smo končali s formuliranjem utemeljene teorije. Kvantitativna raziskava je študija 18 anket. Anketo smo poslali 27 posameznikom.

REZULTATI

Anketo smo poslali 27 udeležencem izobraževanja o reikiju, Na vprašalnik je odgovorilo 18 udeležencev, kar je 67 % udeležbe.

Tabela 1: Anketiranci po spolu

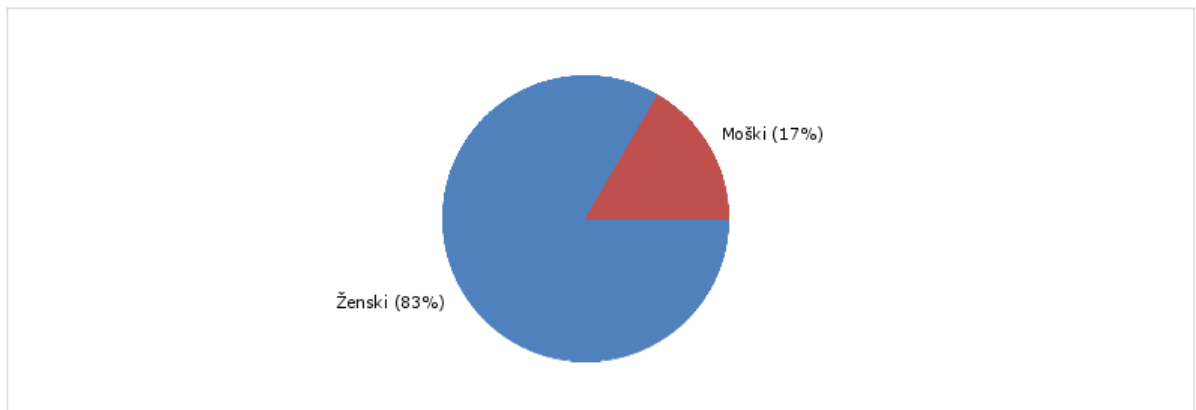
XSPOL	Spol:					
		Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

	1 (Moški)	3	17 %	17 %	17 %
	2 (Ženski)	15	83 %	83 %	100 %
Veljavni	Skupaj	18	100 %	100 %	

Povprečje	1.8	Std. Odklon	0.4
-----------	-----	-------------	-----

Po spolu so bili 3 anketiranci moški in 15 žensk.

Spol: (n = 18)



Slika 1: Anketiranci po spolu

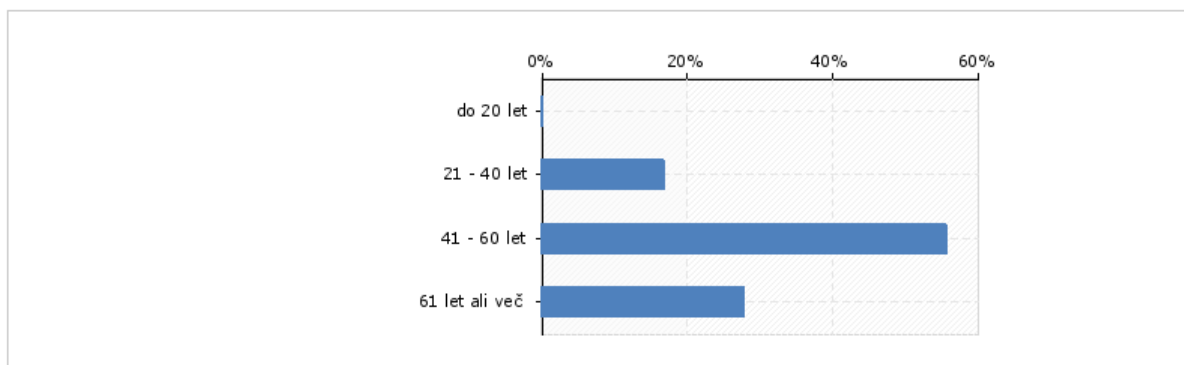
Tabela 2: Anketiranci po starosti

XSTAR2a4	V katero starostno skupino spadate?	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Odgovori				
	1 (do 20 let)	0	0 %	0 %	0 %
	2 (21–40 let)	3	17 %	17 %	17 %
	3 (41–60 let)	10	56 %	56 %	72 %
	4 (61 let ali več)	5	28 %	28 %	100 %
Veljavni	Skupaj	18	100 %	100 %	

Povprečje	3.1	Std. Odklon	0.7
-----------	-----	-------------	-----

56 % anketiranih je iz starostne skupine od 41 do 60 let, 28 % anketiranih je starejših od 60 let in 17 % anketiranih je iz starostne skupine od 21 do 40 let.

(n = 18)



Slika 2: Anketiranci po starosti

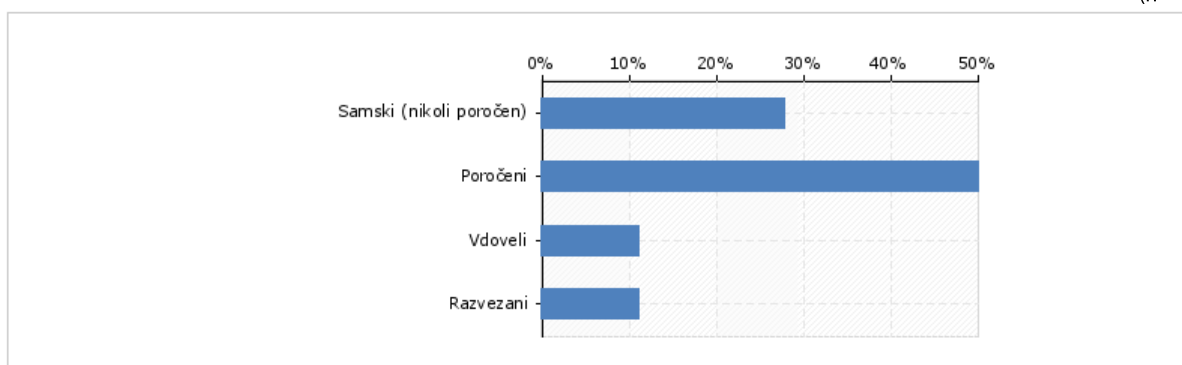
Tabela 3: Anketiranci po zakonskem stanu

Kakšen je vaš zakonski stan?		Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
1 (Samski (nikoli poročen))		5	28 %	28 %	28 %
2 (Poročeni)		9	50 %	50 %	78 %
3 (Ovdoveli)		2	11 %	11 %	89 %
4 (Razvezani)		2	11 %	11 %	100 %
Veljavni	Skupaj	18	100 %	100 %	

Povprečje	2.1	Std. Odklon	0.9
-----------	-----	-------------	-----

Polovica vseh anketiranih je bilo poročenih, 28 % je bilo samskih in po 11 % je bilo ovdovelih in razvezanih

(n = 18)



Slika 3: Anketiranci po zakonskem stanu

Tabela 4: Anketiranci po stopnji izobrazbe

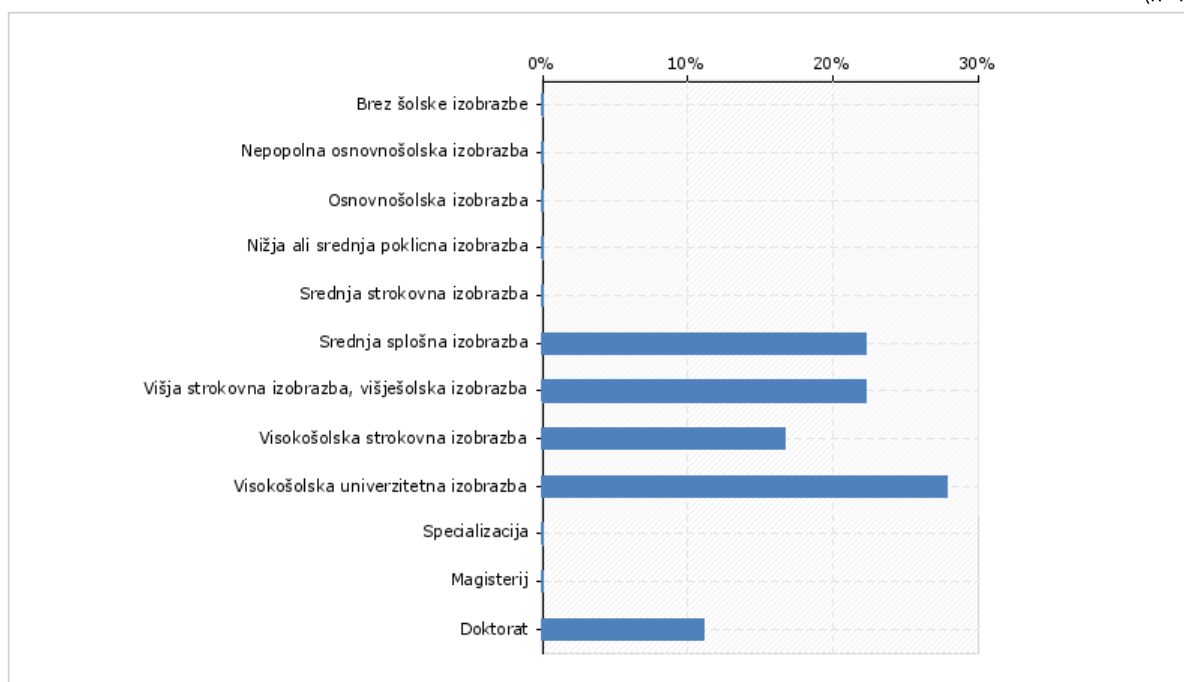
Katera je najvišja stopnja izobrazbe, ki ste jo pridobili?
--

	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Brez šolske izobrazbe)	0	0 %	0 %	0 %
	2 (Nepopolna osnovnošolska izobrazba)	0	0 %	0 %	0 %
	3 (Osnovnošolska izobrazba)	0	0 %	0 %	0 %
	4 (Nižja ali srednja poklicna izobrazba)	0	0 %	0 %	0 %
	5 (Srednja strokovna izobrazba)	0	0 %	0 %	0 %
	6 (Srednja splošna izobrazba)	4	22 %	22 %	22 %
	7 (Višja strokovna izobrazba, višješolska izobrazba)	4	22 %	22 %	44 %
	8 (Visokošolska strokovna izobrazba)	3	17 %	17 %	61 %
	9 (Visokošolska univerzitetna izobrazba)	5	28 %	28 %	89 %
	10 (Specializacija)	0	0 %	0 %	89 %
	11 (Magisterij)	0	0 %	0 %	89 %
	12 (Doktorat)	2	11 %	11 %	100 %
Veljavni	Skupaj	18	100 %	100 %	

Povprečje	8.1	Std. Odklon	1.8
-----------	-----	-------------	-----

Največ anketirancev je imelo visokošolsko univerzitetno izobrazbo (28 %), po 22 % jih je imelo višjo strokovno izobrazbo in srednjo splošno izobrazbo, 17 % jih je imelo visokošolsko strokovno izobrazbo in 11 % doktorat.

(n=18)



Slika 4: Anketiranci po najvišji stopnji izobrazbe, ki so jo pridobili

Tabela 5: Samoaktualizacija osebnostne rasti

Q1	Samoaktualizacija osebnostne rasti predpostavlja, da je v vsakem človeku neka notranja moč, ki vodi posameznika k rasti, učenju, izpopolnjevanju, spreminjanju	Podvprašanja	Odgovori					Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
			Nikoli ne velja za mene	Včasih ne velja za mene	Ne morem se odločiti	Včasih velja za mene	Vedno velja za mene				
Q1a	V vsakem človeku je neka notranja moč		0 (0%)	0 (0%)	2 (11%)	6 (33%)	10 (56%)	18	18	4.4	0.7
Q1b	Samoaktualizacija vodi človeka k osebni rasti		0 (0%)	0 (0%)	2 (13%)	2 (13%)	12 (75%)	16	18	4.6	0.7
Q1c	Samoaktualizacija vodi človeka k spreminjanju		0 (0%)	0 (0%)	1 (7%)	4 (27%)	10 (67%)	15	18	4.6	0.6
Q1d	Samoaktualizacija vodi človeka k sproščanju		0 (0%)	0 (0%)	2 (14%)	5 (36%)	7 (50%)	14	18	4.4	0.7
Q1e	Cilj osebnostne rasti je ostati v harmoniji		0 (0%)	0 (0%)	1 (8%)	6 (46%)	6 (46%)	13	18	4.4	0.7
Q1f	Samoaktualizacija vpliva na osebno ravnotežje		0 (0%)	0 (0%)	2 (17%)	3 (25%)	7 (58%)	12	18	4.4	0.8

Po rangu razporedimo ocene samoaktualizacije osebnostne rasti:

Samoaktualizacija vodi človeka:

Rang I: K osebni rasti, k spreminjanju.

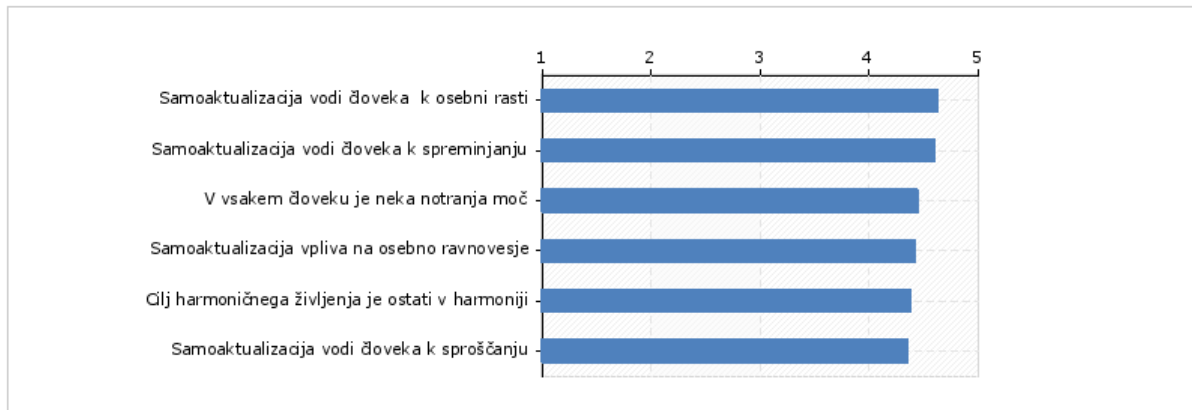
Rang II: Samoaktualizacija vodi človeka k sproščanju.

V vsakem človeku je neka notranja moč.

Človek ostane v harmoniji.

Samoaktualizacija vpliva na osebno ravnotežje.

(n = 18)



Slika 5: Samoaktualizacija osebnostne rasti

Tabela 6: Gibanje kot spodbujanje človekovih energetskih potencialov

Q2	Med pozitivne učinke gibanja štejemo tudi spodbujanje posameznikovih energetskih potencialov										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		Nikoli ne velja za mene	Včasih ne velja za mene	Ne morem se odločiti	Včasih velja za mene	Vedno velja za mene	Skupaj				
Q2a	Gibanje pospešuje moje energetske potenciale	0 (0%)	0 (0%)	1 (6%)	7 (41%)	9 (53%)	17 (100%)	17	18	4.5	0.6
Q2b	Čutim pretok energije	1 (8%)	0 (0%)	1 (8%)	4 (33%)	6 (50%)	12 (100%)	12	18	4.2	1.2
Q2c	Gibanje vzpostavlja telesno ravnovesje	1 (8%)	1 (8%)	0 (0%)	2 (17%)	8 (67%)	12 (100%)	12	18	4.3	1.4
Q2d	Pri gibanju se napolnim z močjo	0 (0%)	1 (8%)	0 (0%)	2 (17%)	9 (75%)	12 (100%)	12	18	4.6	0.9
Q2e	Pri gibanju izklopim misli in se umirim	0 (0%)	0 (0%)	3 (25%)	2 (17%)	7 (58%)	12 (100%)	12	18	4.3	0.9
Q2f	Pri gibanju se sprostim	0 (0%)	0 (0%)	1 (8%)	3 (25%)	8 (67%)	12 (100%)	12	18	4.6	0.7

Po rangi razporedimo ocene gibanja kot spodbujanje energetskih potencialov:

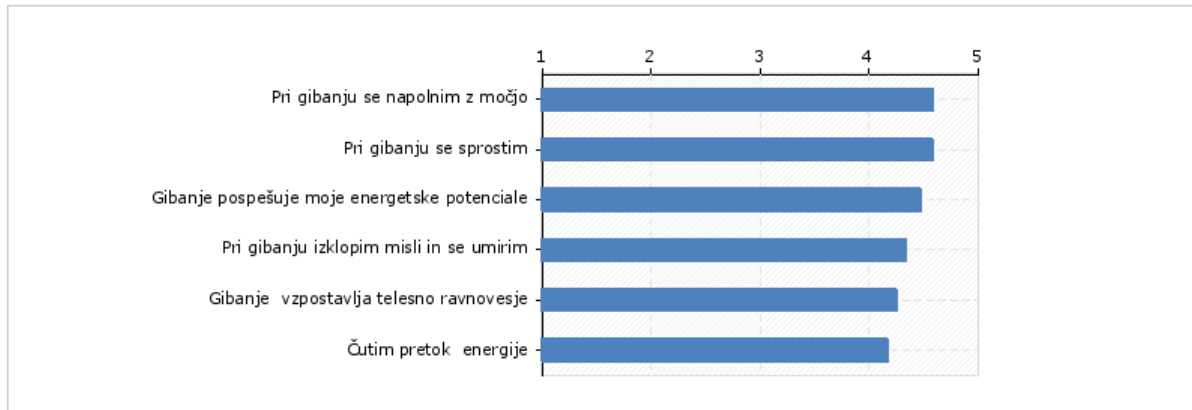
Rang I: Pri gibanju se napolnim z močjo, pri gibanju se sprostim.

Rang II: Gibanje pospešuje moje energetske potenciale.

Rang III: Gibanje vzpostavlja telesno ravnovesje. Pri gibanju izklopim misli in se umirim.

Rang IV: Pri gibanju čutim pretok energije.

Med pozitivne učinke gibanja štejem tudi spodbujanje posameznikovih energetskih potencialov (n = 17)



Slika 6: Gibanje kot spodbujanje človekovih energetskih potencialov

Tabela 7: Reiki kot ena izmed tehnik zagotavlja osebno celovitost človeka za doseg telesnega ravnovesja

Q3	Reiki kot ena izmed tehnik zagotavlja osebno celovitost človeka za doseg telesnega ravnovesja										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		Nikoli ne velja za mene	Včasih ne velja za mene	Ne morem se odločiti	Včasih velja za mene	Vedno velja za mene	Skupaj				
Q3a	Reiki pospešuje moje energetske potenciale	1 (6%)	2 (13%)	4 (25%)	3 (19%)	6 (38%)	16 (100%)	16	18	3.7	1.3
Q3b	Čutim pretok energije	2 (17%)	1 (8%)	3 (25%)	0 (0%)	6 (50%)	12 (100%)	12	18	3.6	1.6
Q3c	Reiki vzpostavlja telesno ravnovesje	2 (17%)	1 (8%)	2 (17%)	1 (8%)	6 (50%)	12 (100%)	12	18	3.7	1.6
Q3d	Pri reikiju se napolnim z močjo	2 (18%)	1 (9%)	2 (18%)	2 (18%)	4 (36%)	11 (100%)	11	18	3.5	1.6
Q3e	Pri reikiju izklopim misli in se umirim	1 (8%)	1 (8%)	3 (25%)	2 (17%)	5 (42%)	12 (100%)	12	18	3.8	1.4
Q3f	Pri reikiju se sprostim	1 (8%)	1 (8%)	2 (17%)	3 (25%)	5 (42%)	12 (100%)	12	18	3.8	1.3
Q3g	Pri reikiju se povežem s svojim bistvom	2 (18%)	1 (9%)	1 (9%)	4 (36%)	3 (27%)	11 (100%)	11	18	3.5	1.5
Q3h	Dosežem stanje višje zavesti	2 (17%)	1 (8%)	3 (25%)	1 (8%)	5 (42%)	12 (100%)	12	18	3.5	1.6
Q3i	Reiki mi pomaga, da se očistim strahu, skrbi, stresa, blokad.	1 (8%)	1 (8%)	3 (25%)	3 (25%)	4 (33%)	12 (100%)	12	18	3.7	1.3
Q3j	V reikiju se skriva vir zdravja	0 (0%)	1 (8%)	4 (33%)	2 (17%)	5 (42%)	12 (100%)	12	18	3.9	1.1

Po rangi razporedimo ocene reikija kot ene izmed tehnik zagotavljanja osebne celovitosti človeka za doseg telesnega ravnovesja:

Rang I: V reikiju se skriva vir zdravja

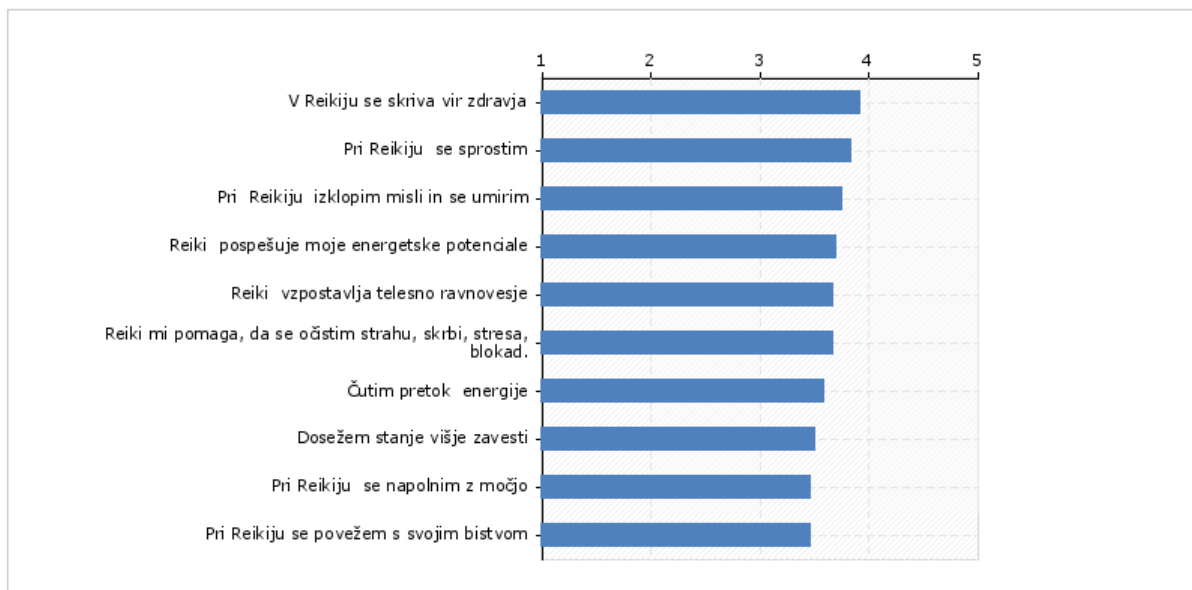
Rang II: Pri reikiju izklopim misli in se umirim, pri reikiju se sprostim.

Rang III: Reiki mi pomaga, da se očistim strahu, skrbi, stresa, blokad. Reiki vzpostavlja telesno ravnovesje. Reiki pospešuje moje energetske potenciale.

Rang IV: Pri reikiju čutim pretok energije.

Rang V: Pri reikiju se napolnim z močjo. Povežem se s svojim bistvom. Dosežem stanje višje zavesti.

Reiki, kot ena izmed tehnik, zagotavlja osebno celovitost človeka za dosego telesnega ravnovesja (**n = 16**)



Slika 7: Reiki, kot ena izmed tehnik, zagotavlja osebno celovitost človeka za dosego telesnega ravnovesja

ZAKLJUČEK

Potrditev hipotez

HIPOTEZA 1: Samoaktualizacija osebnostne rasti predpostavlja, da je v vsakem človeku neka notranja moč, ki vodi posameznika k rasti, učenju, izpopolnjevanju, spreminjanju.

Samoaktualizacija vodi človeka: K osebni rasti, k spreminjanju.

Samoaktualizacija vodi človeka k sproščanju.

V vsakem človeku je neka notranja moč.

Človek ostane v harmoniji.

Samoaktualizacija vpliva na osebno ravnotežje.

Hipotezo 1 lahko sprejmemo.

HIPOTEZA 2: Gibanje pospešuje energetske potenciale človeka.

Pri gibanju se napolnimo z močjo, pri gibanju se sprostimo.

Gibanje pospešuje naše energetske potenciale.

Gibanje vzpostavlja telesno ravnovesje. Pri gibanju izklopimo misli in se umirimo.

Pri gibanju čutimo pretok energije.

Hipotezo 2 lahko sprejmemo

HIPOTEZA 3: Reiki, kot ena izmed tehnik, zagotavlja osebno celovitost človeka za dosego telesnega ravnovesja.

V reikiju se skriva vir zdravja.

Pri reikiju izklopimo misli in se umirimo. Pri reikiju se sprostimo.

Reiki nam pomaga, da se očistimo strahu, skrbi, stresa, blokad. Reiki vzpostavlja telesno ravnovesje.

Reiki pospešuje naše energetske potenciale.

Hipotezo 3 lahko sprejmemo.

Originalnost

Raziskani so izvorni pristopi vpliva reikija na samoaktualizacijo in telesno ravnovesje človeka.

Ugotovitve in usmeritve:

Podajamo predlog za uporabo orodij izvajanja Reikija z namenom samoaktualizacije osebne rasti in doseganje telesnega ravnovesja.

Literatura

Hrast A. Mulej, M. Kojc, S. (ur.) 2014. Zdravje – osebna in/ali družbena odgovornost? [Elektronski vir]: zbornik prispevkov. 9. mednarodna konferenca Družbena odgovornost in izzivi časa 2014, Maribor, 6.–7. 3. 2014, Maribor: IRDO.

IVZ. (2009). *Gibanje, telesno dejavni vsak dan* [online]. Dostopno na: http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/2001-Telesna_dejavnost.pdf [13.4.2010].

Kališnik, V. 2006. *Svetlo modra*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kušče Zupan, S. 1998. *Reiki transmisija in reiki: uglaševanje s kozmično energijo*. Ljubljana: samozaložba.

Lebe, J. 1999. *Obvladajmo usodo: reiki in zakonitosti življenja*. Maribor: Grafiti studio.

Maslow, A. H. (1965), *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

Pravilnik o opredelitvi zdravilskih sistemov in zdravilskih metod ter o postopku evidentiranja, priznavanja in nadzora zdravilskih sistemov in zdravilskih metod, ki se uvajajo v zdravilsko dejavnost. Stran 11470 / Št. 79 / 1. 8. 2008 Uradni list Republike Slovenije 3530. Dostopno na <http://www.kam.soltek.de/viewtopic.php?f=9>
"<http://www.kam.soltek.de/viewtopic.php?f=9&t=814>"&
"<http://www.kam.soltek.de/viewtopic.php?f=9&t=814>"t=814 (10. 5. 2011).

Stein, D. 1996. *Celostni reiki; popoln vodnik skozi starodavno zdravilsko vedo*. Ljubljana: Gnosis – Quatro.

Šarotar Žižek, S., Treven, S. & Mulej, M. (2015). Zagotavljanje zadostne in potrebne celovitosti človeka. IRDO, Maribor.

Šarotar Žižek, S., Treven, S. & Mulej, M. (2016). Vpliv psihičnega dobrega počutja na temelju zadostne in potrebne osebne celovitosti zaposlenega na uspešnost organizacije in pot iz sedanje krize. *Anali*, 2 / 2, str. 112–146.

Turnšek Mikačič, M.(2018) *Kako deluje Reiki? Priročnik za šolo Reikija*

O avtorici:

Marija Mikačič Turnšek je doktorica znanosti in docentka menedžmenta kakovosti na Fakulteti za organizacijske študije FOŠ Novo mesto. Je univ. dipl. ekonomistka in mag. znanosti s področja poslovne politike in organizacije na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Bila je vodja službe za tržne raziskave in razvoj kozmetike v tovarni Lek, direktorica sektorja za plan in analize pri podjetju ČGP Delo, sekretarka zbora združenega dela Skupščine Republike Slovenije, sekretarka Državnega sveta Republike Slovenije. Predava na Fakulteti za organizacijske študije FOŠ Novo mesto predmeta Podjetništvo in Karierno načrtovanje, poučuje na Višji šoli za upravljanje podeželja Grm Novo mesto predmet Ekonomika in management podjetij, na Visoki šoli za upravljanje podeželja Grm Novo mesto predmete: Dopolnilne dejavnosti na podeželju, Upravljanje prostora in ekonomika, na VSSŠKV predmet Ekonomika in podjetništvo. Je NLP

praktik, NLP mojster praktik, NLP trener (INLPTA), NLP coach in vodi certificirano šolo kariernega coachinga. Je avtorica knjige: Karierno načrtovanje – kako najdeš v sebi skriti zaklad, vrste strokovnih člankov in publikacij ter je mentorica študijskih krožkov.

O gibanju pravi: »V gibanju se skriva vir zdravja. Med pozitivne učinke gibanja štejemo tudi spodbujanje posameznikovih energetskih potencialov.«

ZVOK KOT DOPRINOS GIBANJU OZ. ZVOK JE GIBANJE

SOUND AS A CONTRIBUTION OF MOVEMENT OR; THE SOUND IS MOVEMENT

Tjaša Cepuš

Zvočni SPA, Tjaša Cepuš, s. p.

Nušičeva 5, 3000 Celje

tjasa@zvocni-spa.si

V vesolju ni nič v mirovanju, vse se giblje. Je makrokozmos, naše telo pa je mikrokozmos vsega, kar se dogaja v vesolju, je vesolje v malem. Tudi v njem se vse giblje, ustvarja premikanje in ustvarja zvok. Ko so vse telesne celice v harmoniji, imamo občutek, da slišimo celostno glasbo, božansko simfonijo, in naše telo se giblje v skladu s tem. Mehko, nežno, lahkotno, odločno, pretočno. Kadar pa je telesno ravnovesje zaradi različnih razlogov porušeno, je zvok podoben hrupu, šumenju, škripanju ali podobno, sliši se disharmonija v glasbi. Takrat gibanje fizičnega telesa ni več mehko, ampak smo deležni hitrih in dinamičnih ciklov tako notranjih telesnih procesov kot tudi zunanega gibanja. Zvok sledi gibanju in gibanje sledi zvoku. V prispevku govorim o pomenu zvoka in giba pri človeku.

ZVOK JE GIBANJE

Fizika nas veliko uči o zvoku, ki je pravzaprav gibanje. Če bi ljudje uporabili vse naravne zakonitosti človeškega telesa in vesolja, bi bilo lahko življenje na Zemlji zelo enostavno.

Kaj je zvok?

'Srce ima svoje razloge, ki jih razum ne razume. To odkrivamo v tisoč rečeh.' Blaise Pascal

'Zvok nas prebudi.' Jonathan Goldman

Zvok je izvorni ton kreacije, vir energije in učinkovito orodje, s katerim je možno spreminjati elektromagnetna polja in impulze v človeku in v okolju. Vse, kar smo in kar nas obdaja, je ustvarjeno z energijo različnih frekvenc. Stvari v naravi vibrirajo z zvokom, svetlobo in barvo. Zvočne frekvence vplivajo na vse v nas. Pravo vibracijsko frekvenco lahko uporabljamo za zdravljenje in uravnovešanje naših teles. Spreminja namreč vzorce možganskih valovanj, zato ga uporabljamo za boljšo koncentracijo, učenje, ustvarjalnost, zdravje, s pomočjo poslušanja harmoničnega zvoka pa širimo našo zavest.

Zvok je že od nekdaj veljal za neposredno povezavo med človekom in božanskim. Predstavlja pomemben del naukov Grkov, Kitajcev, Indijcev, Tibetancev, Egipčanov, Indijancev, Majev, Aztekov, sega pa še v starejše civilizacije, ki so obstajale na Zemlji. (Kitajski zdravniki so uporabljali 'pojoče

kamne', ki so ob udarjanju proizvedli različne tone, Sufiji so uporabljali zvok 'hu' kot najvišji stvaritveni zvok, Tibetanci so uporabljali tri svete tone sveta, to je Fis, A in G, Om, Aum in Amen pa še danes po verovanju številnih tradicij predstavljajo vse zvoke, ki jih lahko človeški glas izrazi v fizičnem svetu). (Ted Andrews, 2004) Že od nekdaj so ljudje uporabljali glasbila, ki so doprinašala k harmoničnemu zvoku in glasbi stvarjenja. Najznamenitejše so lira, harfa, piščali, tibetanske posode, gong, Egipčani so s pomočjo velikega zbora glasov usmerjali zvok za dobro. Kar je omenila tudi dr. Mira Omerzel Mirit v intervjuju revije Sensa, da so bile civilizacije preteklosti pravzaprav zvočne civilizacije. 'Svečeniki, šamani in zdravilci, ki so bili v starodavnih kulturah obvezno tudi glasbeniki, pa so bili veliki poznavalci magije ali alkimije in moči zvoka.' (Sensa, 2017) Vse do danes so se skozi rodove narodov ohranjala različna glasbila, ki vzpostavljajo ravnovesje v telesu ter okolju, v tem času za harmonijo telesa večinoma uporabljamo glasbila: gong, tibetanske posode, kristalne pojoče posode, šamanske bobne, indijsko shruti, piščali, harfo, violino, pojoče zvončke, glasbene vilice in drugo. Pomemben pa je tudi vokal.

Pomembno načelo zvoka je resonanca, gre za sposobnost vibracije, da se preko nihajnih valov širi na druga telesa, v katerih sproži podobno vibracijo. Zvočne vibracije sprožijo gibanje zračnih molekul, ki prodirajo na vse, kar dosežejo. Vsaka celica v našem telesu se lahko odzove na zvok iz okolice, torej je zvočni resonator. Na zvočne vibracije se odzovejo tudi telesni sistemi ter čustvena, mentalna, duhovna stanja zavesti, kar torej pomeni, da smo neprestano v interakciji z vsem. Stanja teles lahko spreminjamo in uravnavamo s pomočjo svetega zvoka, s pomočjo resonance.

Zvok torej sproži gibanje molekul, gibanje celic in s tem lahko ustvarja tudi kakovost našega življenja. Namreč tudi če zvoka ne slišimo z ušesi, še ne pomeni, da ne obstaja. Zvok so namreč tudi misli, čustva, gre za vibracijo, ki nas lahko popelje v različne izkušnje življenja, prijetne ali neprijetne. A mi govorimo o zdravilnem zvoku, ki vpliva na uravnavanje celic in gibanja teles.



Slika 1: Zvočna kopel s Tjašo Cepuš

Vir: Kiron Center

Kako doprinaša zvok gibanju telesa?

Kadar se gibljemo, se v telesnem sistemu dogajajo številni procesi, ki uravnavajo vse organe in funkcije. Kot je bilo zapisano že v prejšnji točki, zvok sproži gibanje molekul, da se sploh naše telo lahko začne gibati. Gre za zvok, ki je neslišen za človeška ušesa. Navadno je zvok ritem in tudi ritem je zvok. Dr. Mira Omerzel Mirit govori takole: 'Ritem lahko spremeni človeško zavest (EEG-možgansko valovanje) in sproži različne biokemične procese v telesu, lahko razgradi boleče občutke in misli ali nas na krilih zavesti ponese daleč izven časa in prostora – v preteklost ali prihodnost' (Sensa, 2017). Ritem torej vpliva tudi na naše gibanje, s pravilnim ritmom in zvokom se naše telo lahko giblje, je prožno, zadovoljno, mehko in odločno.

Naše gibanje, športi in različne vadbe ali le sprehodi v naravi so lahko za človeško telo popoln užitek. Giblje se namreč v skladu z naravnimi ritmi, zdravilnim zvokom, sproščeno in prisotno.

Kadar se zvok spremeni v glasbo (namreč glasba je skupek zvokov in tonov v nekem harmoničnem zaporedju), je naše bitje nanjo dojemljivo, ko se popolnoma prepustimo tej glasbi, pa se zgodi, da se naše telo samo začne gibati. Dovolite si in poskusite. Gib postane mehak, prožen, odprt, če samo dovolimo telesu, da sledi zvoku in glasbi. Gibanje je naravno, brez stranskih učinkov. Kadar pa se naše telo giblje po nekih ustaljenih pravilih, ki jih zahtevajo različni športi, pa je velika verjetnost, da bodo postale telesne funkcije obremenjene s pritiskom, z zvokom, ki je že tako glasen, da enostavno ne bodo mogle več zdržati napetosti. Takrat je možno, da se telo poškoduje ali gre iz zdravstvenega ravnovesja. Prav enako se zgodi telesu, kadar človek posluša glasbene zvrsti, kot je metal, punk, pa tudi rock in podobno, kajti glasnost zvoka in hrup, ki ga prinaša takšna glasba, lahko vplivata kot napetost na fizično telo in ponovno lahko pride do disharmonij.

Zato priporočam gibanje ob harmonični glasbi, zvoku narave in podobno. Zvok namreč vpliva tudi na čustva in na misli in posledično na fizično telo.

Kako? Ob poslušanju zdravilnih zvokov se sproščajo čustvene in energijske blokade (stres, depresija, jeza, sovraštvo, občutek pomanjkanja, osamljenosti in ločenosti, strah), ki so bile nekoč zaradi neprepuščanja življenju zataknjene v notranjosti človeka. Globoka sprostitev in umiritev misli in čustev privleče to na plan, da se lahko odstrani iz človeškega ustroja. Namesto teh pa se pojavijo radost, ljubezen, sočutje, mir. Uravnovesita se tudi leva in desna možganska polovica, kar spodbuja optimalno delovanje uma. In vzpostavi se globoka povezanost z vsem, kar obstaja.

Ko uskladite vse, je valovanje zvoka enostavno, ritem skladen in takrat boste lahko začutili svoj naravni ritem, ritem fizičnega telesa, ki je povezan z ritmom veselja. Naše telo namreč ni edino na tem svetu, je še mnogo drugih bitij, ki soustvarjajo planet Zemlja. In ker vemo, da planet Zemlja ni edini v tem vesolju, je torej enako tudi s tem. Ko se zavedamo, da smo le delček vesolja, se lahko naš ustroj umiri, poveže s celotno harmonijo vesolja in naše gibanje postane zabavno, polno užitka.



Slika 2: Tjaša Cepuš, kristalni zvok

Vir: Andreja Basle

ZVOČNE KOPELI IN GIBANJE

Zvočna kopel je namenjena globoki sprostitvi fizičnega, miselnega in čustvenega telesa, da se lahko znova uravnesimo. Ljudje leže poslušajo vse zvoke, se jim predajo in ne glede na mirovanje fizičnega telesa, se njihovo telo pravzaprav giblje. Učinki so lahko čutenje mravljincev po telesu, morda kakšna fizična bolečina (če se je človek v svojem življenju poškodoval) in podobno. Prav tako se dogajajo znaki na čustvenem in miselnem nivoju, saj se sproščajo te energije iz ustroja in s tem prehaja človek v notranji mir, celostnost. Rezultat je viden v vsakdanjem življenju, ko ljudje nimajo več toliko čustvenih nabojev, se drugače odzivajo na okolje.

Ne glede na mirovanje telesa se torej vse funkcije gibljejo, hkrati pa nevidno ustvarjajo zdravje. Raziskave so pokazale, da se že po 20 min poslušanja takšnih zvokov sprostijo mišice telesa, tudi obrazne mišice, umiri se ritem srca, krvni tlak se zniža. Eno uro poslušanja teh zvokov ima enak učinek kot 8 ur spanja.

Prav zaradi tega je nastalo tudi ime 'kopel', saj se okopamo v zvoku in očistimo neprijetnosti ter odpremo radosti, miru in ljubezni.



Zvočna kopel s Tjašo Cepuš

Vir: Darja Grdina

ZAKLJUČEK

Zvok je torej vse, kar obstaja in povzroča gibanje teles. Naše gibanje sledi našemu miselnemu, čustvenemu ustroju, hkrati pa zvokom, ki nas obdajajo. Pomembno je, kaj poslušamo, saj to vpliva na naše delovanje, pomembno je tudi, kaj mislimo in čustvujemo, saj to vpliva na fizično gibanje. Ko pa se prepustimo harmonični glasbi, je lahko naše gibanje popoln užitek. Kakšna je torej vaša vibracija, vaš zvok, kako delujete v vašem življenju? Bolj ko boste spoznavali sebe, lažje se vam bo odstiralo življenje in pomen gibanja tako v mikro kot tudi v makrokozmosu.

Literatura in viri

Ted Andrews, (2004). Kako zdravimo z zvokom, Založba ARA.

Revija Sensa (2017), Alkimija zvoka: zakaj ni vseeno, kaj poslušamo? URL: <https://www.sensa.si/duhovnost/alkimija-zvoka/>

O avtorici:

Tjaša Cepuš je po poklicu univ. dipl. ekonomistka, zvočna alkimistka, Aurasound terapevtka, NPK maserka.

O sebi pravi: »Sem ustvarjalka, umetnica in alkimistka, moj prispevek je podati ljudi v globoko zaznavanje višjih vibracij tega sveta, vibracij, ki zdravijo, osmišljajo življenje in odpirajo naša srca ljubezni. Z zvokom, glasbo in plesom se ukvarjam že vse življenje (učila sem se pri priznanih plesnih pedagogih v Sloveniji in

tujini, glasbenih pedagogih in zvočnih terapevtih – Don Conreaux, Jonathan Goldman, Lysa Jean Farmer, Awahoshi, Mikael King in drugi – čutim, da je umetnost tista, ki z lahkoto odpira srca ljudi in jih povezuje v prijetno celoto.«

V desetletju izvajanja zvočnih storitev je ustvarila že več kot tisoč kopeli, zvočnih delavnic, zvočnih tretmajev tako za otroke in mladino kot za odrasle. Z ljubeznijo do glasbe je bila pobudnica in soizvajalka raznih doživljajskih in velnes koncertov z violino, harfo, kitaro, vokalom in gongom ter drugih plesno-glasbeno-zvočnih predstav in vrhunskih prireditev. »Hkrati sem posredovala dobre informacije in znanja v podjetja, kjer želim prispevati k osebni rasti zaposlenih in novi ekonomiji, ki temelji na povezovanju in sodelovanju v najvišje dobro. Ob mojem delovanju sem ustvarila Zvočni SPA, ime, skozi katerega se dogajajo zvočni dogodki.«

O gibanju pravi: »Gibanje mi pomeni zavestni ples v Življenje, obarvano z radostjo in zvokom.«

VSEŽIVLJENJSKO GIBANJE PO KNEIPPU

LIFELONG MOVEMENT AFTER KNEIPP

Maja Artenjak

Kneipp društvo Vrhnika



Najboljša pot do zdravje je pešpot.

»Nedejavnost slabi, vaja krepi, čezmerna obremenitev škoduje.« (Sebastian Kneipp)

Gibanje pomeni telesno dejavnost vsak dan. Po definiciji Svetovna zdravstvena organizacija pravi, da je telesna dejavnost kakršnokoli gibanje, ki ga ustvarjajo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja. Telesna vadba je namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja.

Gibanje predstavlja odlično podporo duševnosti posameznika, ki je preobremenjen, doma, v okolju, kjer živi.

Skozi vse navedeno pomeni torej pomemben faktor za dober izkoristek energije za ohranitev zdravja.

Kaj potrebujemo za ohranitev zdravja? Na prvem mestu so svetloba, zrak, pa tudi obleka, je zapisal Valentin Podgorc s Koroškega, avtor knjižice Domači zdravnik po naukih in izkušnjah župnika Kneippa leta 1892 izdane pri Družbi sv. Mohorja v Celovcu.

Vsebina knjižice opozarja bralca, kako je potrebno pravilno varovati in ohranjati zdravje. Iz prebranega lahko zasledimo, da so bili nasveti prvi koraki h korenitim premikom pojmov, kot so gibanje in uporaba vode, prehrane, zdravilnih zelišč in način življenja.

Tako je nastala ideja o gibanju, kako in kje po danih možnostih in dobrih navodilih ga izvajati.

RAZLIČNE VRSTE GIBANJA



Ugodnosti gibanja smo več ali manj vsi občutili. To v današnjem času več ali manj počnemo že v prvih letih življenja v otroštvu, nadaljujemo v dobi odraščanja in prehoda v zrelost življenja. Navade, ki smo jih pridobili in okusili v mladosti, ohranjamo in lahko krepimo skozi to pot.

Šport ali gibanje nimata omejitve v letih in času. Prilagojena pa morata biti telesni pripravljenosti in telesnim zmožnostim posameznika. Eden izmed faktorjev pa je izbor dejavnosti, ki je posledica nagnjenja in veselja.

Nekateri se raje gibljejo sami, ker se ob tem »odklopijo« in usmerijo misli drugam, spet drugi pa se ogrevajo za šport v skupinah, saj jih ta način bolj motivira.

Gibanje na ta način pomaga pri reševanju težav s prehrano, telo tako ostane v dobri formi. Oblike gibanja se razlikujejo glede na namen posameznika. Sprejeti mora vzgib motivacije za gibanje, se ne opravičevati, temveč poiskati vrsto gibanja, ki bo zadostila njegovo potrebo.

KAKŠNO NAJ BO ZDRAVO GIBANJE

Najboljše gibanje je vadba na svežem zraku, kjer je veliko kisika, pri tem z vajo obremenjujemo posamezne mišične skupine. Posledica take dejavnosti daje izvajalcu občutek lastne vrednosti ali samospoštovanja in premagovanja stresa. Temu sledi tudi sprostitiv. Med vadbo se telo zaposli s tem, da vzpostavi red, prisluhne občutkom utrujenosti, bolečinam in poškodbam, ki lahko ob tem nastanejo. Stabilizirajo se nastale okoliščine.



Zdravo gibanje ustreza naslednjim merilom:

- prilagojeno je telesni konstituciji,
- če je mogoče, ga izvajamo na prostem,
- aktivira srce, krvni obtok in dihanje,
- sprošča, osvobaja in odpira srce.
- izvajamo ga redno.

GIBANJE KOT NARAVNO POMIRJEVALO

Gibanje lahko uporabimo za pomiritev, usmerjanje mišljenja. Ob tem se osredotočamo na posamezne vadbe in ob tem umiritev ter na vajo ali vrsto športa, ki ga izvajamo. Vrste so raznolike in to so: hoja, hitra hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, tek na smučeh, ples. Telovadba ob spremljavi glasbe ali brez nje daje priložnost, da razgibamo. Skozi vadbo izkoristimo možnost za premislek, iščemo ustvarjalne zamisli in rešitve. Z gibanjem se izboljša razpoloženje in uduši jezo. Med gibanjem v naravi jo opazujemo, se od nje učimo, se pri tem nadihamo svežega zraka in sonca, pri tem pa se zavemo tudi sebe in svojega telesa.

GIBANJE ZA SRCE

Če nam z vztrajnostjo lahko uspe zmanjšati utrip za 10 udarcev na minuto, smo s tem dosegli, da naša črpalka začne enakomerno utripati, stanje se popravi in moč mišice je večja in ustrezna za gibanje. Ti dejavniki skupaj z optimalno prekrvitvijo srca in krvnih žil nas učinkovito varujejo pred obolenji srca in ožilja.

GIBANJE – HRANA ZA SRCE

Nekateri, ki se malo gibljejo, imajo sicer dobro presnovo ogljikovih hidratov, a slabo presnovo maščob. Delovanje encimov za predelavo maščob je zmanjšano, zato začne nastajati debelost, poviša se holesterol, nastanejo obloge v žilah. Z gibanjem omogočimo žilam, da ostanejo prožne.

GIBANJE ZA MOŽGANE

Ozrimo se v šolsko delo. Spoznanja o gibanju kot nuje koristi delu med učenjem, koristi koncentraciji in pozornosti ali celo inteligenčnemu količniku. Med možgani in mišicami obstaja močna soodvisnost. Z rednim gibanjem dobimo več kisika. Različne koordinacijske in navzkrižne vaje preprečujejo razgradnjo možganskih celic, usklajujejo obe hemisferi, bistrijo um in povečujejo miselno prožnost.

GIBANJE ZA SKLEPE IN KOSTI

Ob gibanju predstavlja polnovredna prehrana preventivo za ohranitev vsebnosti mineralnih snovi v kosteh ter skrbi za močne in prožne mišice. Tako najuspešneje zaščitimo naše sklepe. Kombinacija več faktorjev gibanja za prožnost in moč ohranja zdravo hrbtenico, preprečuje zategnjenost mišic, korigira držo ob sedenju, stanju in hoji, kjer skrbi za razbremenitev hrbtenice .

SESTAVA TEKAŠKE VADBE – PREDLOG

Vadbo, ki jo bomo izvajali, moramo prilagoditi starosti, kondiciji in telesni konstituciji. Telo bomo pripravljali na obliko gibanja, saj se bo z redno vadbo način vtisnil v spomin. Vsaka vadba se začne s postopnim ogrevanjem, med katerim ogrejemo vse sklepe, da ne bi prišlo do poškodb.

4 tedni začetnega uvajanja

Vsak dan z enostavnimi razgibalnimi **vajami – 1. teden**

30 minut 2x tedensko

5 min hoje za ogrevanje,

20 minut živahne hoje z mahanjem z rokami

5 minut **raztezanja – 2. in 3. teden**

3x tedensko po 30 minut

5 minut hoje za ogrevanje

20 minut živahne hoje od tega izmenično 4 min živahne hoje in 1 min lahkega teka

5 minut raztezanja – **4. teden**



Sledi 5 tednov nadaljevalnega programa za začetnike

Ves čas v omenjenem zaporedju in vsak dan potekajo vaje, ki smo jih opisali, dodajamo le čas po 15 minut na dan do 10. tedna, ko bomo prešli na izurjene vaje brez težav.

TELOVADNE VAJE ZA VSAK DAN

Za gibljive sklepe

Leže na hrbtu z iztegnjenimi nogami:

1. Desno stopalo rahlo privzdignemo in krožimo 10-krat
2. Kolenska sklepa izmenoma mehko in hitro potisnemo navzdol. Podkolenski jamici naj se dotakneta podlage 10-krat
3. Desno in levo koleno izmenoma pritegnemo k trebuhu in iztegnemo 10-krat.
4. Obe koleni dvignemo in prislonimo drugo ob drugo. Nato koleni trdno primemo z rokami in z obema spodnjima deloma nog krožimo v desno in še v levo. V vsako stran 5-krat.

Stoje

5. Krožimo z medenico, kolena so rahlo upognjena, 10-krat v obe strani
6. Desni bok dvignemo in spustimo, ponovimo z desnim, 10-krat z vsakim
7. Krožimo z rameni od spredaj nazaj in še obratno.
8. Roke raztegnemo in krožimo z dlanmi v obe smeri posamično.
9. Krožimo v zapestjih v eno smer in še v drugo smer, 10-krat.
10. Objamemo se, nato razširimo roke in potisnemo vstran. Pri tem prste sklenemo v pest in nato pest spet razpremo, 10-krat.

Sede z vzravnanim hrbtom in obema nogama na tleh

11. Dlani počivajo plosko na stegnih. Spodnjo čeljust potiskamo levo in desno, 10-krat.
12. Usta odpremo in zapremo, 10-krat.
13. Spodnjo čeljust potiskamo naprej in nazaj, 10-krat
14. Krožimo z glavo desno in levo, glava naj stoji na mestu vzravnana, 10-krat v vsako smer.
15. Zgornji del telesa nagnemo naprej in do stegen, roke visijo navzdol. Po tem globoko vzdihnemo in izdihnemo. Zadržimo dih 10 sekund in se nato vzravnamo.
16. Roke dvignemo do višine ramen in komolce pokrčimo do kota 90 stopinj. Dlani so obrnjene naprej. Zgornji del telesa zasučemo v desno in 10-krat zadihamo, nato zasučemo telo še v levo.

Za vene

Stoje, bosí

1. Korakamo na mestu in visoko dvigujemo noge, pri tem krepko zamahujemo z rokami s pokrčenimi komolci, 10-krat.
2. Hkrati dvignemo obe peti in se postavimo na prste, 10-krat.
3. Prste na nogah dvignemo, kolena ostanejo iztegnjena, 10-krat.
4. Kolena rahlo upognemo. Dvignemo se na prste in stopalo počasi spuščamo, 10-krat.

Leže na hrbtu: Noge pokrčimo in roke potisnemo pod zadnjico.

5. Noge dvignemo in vozimo kolo, najprej naprej in nato še nazaj, 10-krat.
6. Upognjene noge dvignemo, izmenoma močno potisnemo naprej. Brcnemo, 10-krat.
7. Noge iztegnemo navzgor, krožimo z gležnji v obe smeri, 10-krat.
8. Noge iztegnemo navzgor, izmenoma potiskamo navzgor konico stopala in peto druge noge, 10-krat.
9. Izmenično se dotikamo tal z obema petama in konicama stopal, 10-krat.
10. Podplat masiramo s teniško žogico.
11. Žogico dvignemo s stopali in jo spustimo.

Za močan hrbet

Stopimo v razkorak, roki iztegnemo navzgor, se pretegnemo in s tem razgibamo telo. Naredimo predklon naprej s priklonjeno glavo, roke padajo navzdol, postopoma nagnemo še vretence po

vretence hrbtenice. Vdihujemo in izdihujemo. Postopoma raztegnemo celotno telo od peta do glave.

Vaje lahko izvajamo leže. Gibamo s hrbtenico v pasu, z dihanjem preko prsnega koša, ramena, vrat. Iztezamo posamezen sklop mišic, po že prej navedenih vajah.

Tak sistem izvajamo, če je le mogoče na prostem na svežem zraku in v mirnem okolju.

DRUGI NAČINI GIBANJA

Drugi načini gibanja, poleg telesne vadbe so povezani z različnimi športi in gibalnega druženja. Pogosto se srečamo v družabnih igrah o obliki posameznih športov in drugih oblikah povezanih s hojo, tekom, plezanjem, plesom in podobnim. Vsak način je mogoče postaviti v okvire pravil in navodil za izvedbo.

A če izberemo gibanje za druženje z otroki, je nujno, da se prilagodimo njim in se postavimo v njihove okvire zmožnosti ali pa jih poskušamo dohiteti in jim slediti v tekmi za dobro voljo.

Veliko je trenutkov, ko se srečujemo na tak način. Leta niso pomembna le volja za družbo v gibanju je potrebna.

Nujno je vedeti, da se v vsakem od Kneippovih stebrov združuje vseh pet stebrov v sorazmernem deležu.

»Ne silovito in redko, ampak zmerno in redno!« pravi Kneippov nauk.

Kadarkoli obremenjujemo telo z vajami, ne pozabimo na vodo, telo jo potrebuje za primerno delovanje mišic.

Voda naj bo sveža, hladna in zmeraj pri roki.

Viri:

Kneippova šola zdravja avtoric: Hildegard Kreiter in Helene Roschat

Domači zdravnik po naukih Kneippa; avtor: Valentin Podgorc

Ter osebnih zapisi.

Slike iz arhiva Društva Kneipp Vrhnika

O avtorici:

Maja (Marija) Artenjak roj. Rotar prihaja iz Maribora.

Končala je študij defektologije na Pedagoški fakulteti v Zagrebu, smer surdopedagogika.

Upokojila se je leta 2000 in od takrat živi na Vrhniki in se aktivno ukvarja z vodenjem Društva Kneipp na Vrhniki.

O gibanju pravi: »Zame je gibanje življenjskega pomena. Z gibanjem (in ob tem prijetnim druženjem!) posameznik lahko zapolni praznino in potrebo po vitalnosti. Za dinamiko življenja se je treba potruditi. Samo tako lahko oblikujemo svoj življenjski slog.«

DELOVANJE IN ORGANIZIRANJE PROJEKTOV S ŠPORTNIMI VSEBINAMI POD OKRILJEM VSŠKV LJUBLJANA

COOPERATION AND ORGANIZATION OF THE PROJECT WITH SPORTS CONTENT UNDER THE
UMBRELLA OF VSŠKV – HIGHER VOCATIONAL COLLEGE FOR COSMETICS AND WELLNESS
LJUBLJANA

Nevenka Dolenc

Mošnje 10, 4240 Radovljica

Gsm: 031316551

nevenka.dolenc.osredkar@gmail.com

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana

Osnovna šola Trnovo, Ljubljana

Čarobni svet, Zasebni vrtec, d. o. o., Kranj

Na Višji strokovni šoli za kozmetiko in velnes Ljubljana smo v času od leta 2016 do 2019 v dobrobit družbe organizirali kar nekaj projektov. Pri nekaterih projektih smo sodelovali tudi le prostovoljno. V prispevku predstavljamo potek organizacije in izvedbe projektov javnega značaja. Organizacija projekta je opisana od ideje preko izvedbe do zahvale za sodelovanje in udeležbo. Zaključni se s promocijskim filmom. V nadaljevanju predstavljamo že izvedene projekte. Nekatere smo izvedli v sklopu prosto izbirnih predmetov Osnove gibanja in športne aktivnosti ter Športna animacija in osebno trenerstvo. Druge smo izvedli samoiniciativno na ravni šole. Opisali bomo tudi planirane projekte v letošnjem letu. Vsi projekti imajo športne vsebine.

UVOD

V letu 2016 smo na Višji strokovni šoli za kozmetiko in velnes Ljubljana v dobrobit družbe organizirali kar nekaj projektov. Nekatere smo izvedli v sklopu prosto izbirnih predmetov Osnove gibanja in športne aktivnosti ter Športna animacija in osebno trenerstvo. Druge smo izvedli samoiniciativno na ravni šole. V prispevku bom opisala postopek organizacije projekta in predstavila nekaj najbolj zanimivo izvedenih projektov. Na koncu vam bom predstavila tudi organizacijske plane za letošnje leto. Nekako smo skupnega mnenja, da je treba ljudi spodbujati in prebujati k zdravemu gibanju in razmišljanju.

ORGANIZACIJA PROJEKTOV

Postopek izvedbe projekta

Pri projektu je treba najprej dobiti **idejo**, kakšen projekt želimo imeti. In kaj je glavni cilj, ki ga pri projektu želimo doseči. Najlažje je, če se navezuje na letni čas in/ali na kakšen pomemben dogodek. Zatem lahko sledite mojim naslednjim postopkom:

1. Naziv projekta, **slogan** oziroma geslo.
2. Prvi dopis oziroma **kontakti** z izvajalci, ki bi bili lahko zanimivi z aprojekt; določiti je treba tudi lokacijo in predvidevati, koliko ljudi bi na projekt lahko prišlo.
3. **Operativni plan** projekta predstavlja časovno razporeditev izvajanja posameznih nalog za izvedbo projekta in predvidene stroške.
4. **Priprava projekta** – točen opis dogodka na dan projekta.
5. **Promocijski material** – kratek filmček dolg 1 min – mora biti objavljen na spletu približno 1 mesec prej; narejen mora biti v celoti (napisi, avtorji ...)
6. **Zelena luč soorganizatorja** – dva meseca prej je treba pridobiti pisno soglasje za sodelovanje na primer lastnika prostora ali lokacije, kjer se bo izvajal projekt – dati moramo podatke ustanove (ime in priimek, telefon, e-naslov); podatke vodje (ime in priimek, telefon); podatke varnostnika (ime in priimek, telefon) in podatke nekoga, ki bo zadolžen za nudenje zdravniške pomoči ...
7. **Dovolilnica občine** – 1 mesec prej nesemo vlogo na vložišče občine – v primeru, da bo projekt izveden na občinskih tleh.
8. **Obvestilo policiji** za javno prireditev najkasneje 5 dni pred izvedbo (obrazec za prijavo javnih prireditev na policiji) – podpiše ga. Ravnateljica.

Primer obrazca najdete na naslednji povezavi:

<http://www.zuzemberk.si/data/vloge/vloga%20za%20prijavo%20prireditve.pdf>

Na najbližjo policijsko postajo nesemo še: operativni plan projekta, dovolilnico občine in soglasje lastnika zemljišča, na katerem se bo izvajal projekt.

9. **Zgibanka** s ključnimi informacijami – naj se začne razdeljevati od 7 do 14 dni pred izvedbo
10. **Elektronsko vabilo** pošljemo vsaj 7 dni pred dogodkom.
11. Sprotno dogovarjanje o morebitnih **stroških** in dokončna potrditev izvedbe projekta.
12. **Izvedba projekta**
13. **Zahvala** vsem sodelujočim (v roku 24 ur po izvedbi projekta) ustanovam, s katerimi smo sodelovali.
14. **Članek** za šolsko spletno stran (v roku 3 dni po izvedbi projekta).

15. Samorefleksija ali **samoevalvacija** (v roku 7 dni po izvedbi projekta).
16. **Kratek filmček o izvedenem projektu** (dolga 1,5 min) in objava na spletni strani v roku 2 dni.

PROJEKTI

Izvedli smo kar nekaj projektov že skozi šolsko leto 2015/16, kot so balinčkanje, rolanje, vadba za starejše, predstavitev veganske prehrane in ljudske igre za otroke. Jeseni, na svetovni dan srca, pa smo organizirali še projekt Za zdrav utrip srca.

Otroci ljudskih iger

Za pripravo zgibanke in elektronskega vabila smo izvedli fotografiranje naših otrok že na višji šoli, da smo dobili prvi material za obveščanje potencialnih udeležencev.



Slika 1: Julija, Marcel in Rubi

Študentje so 7. aprila 2016 ob Ljubljani v starem delu Ljubljane zabavali povabljene in mimoidoče otroke z ljudskimi igrami iz časa naših babic in dedkov. Igrali smo se igro Moj klobuk ima tri luknje, Ali je kaj trden most in Kdo se boji črnega moža. Projekt nam je zelo lepo uspel, kljub temu da smo ga izvedli sredi delovnega tedna. Otroci so za nagrado dobili porisan obraz in s tem še lep čas krasili našo prestolnico.



Slika 2: Poslikava obrazov



Slika 3: Igra – Gnilo jajce



Slika 4: Moj klobuk ima tri luknje

VEGANSKA PREHRANA

Vegansko hrano in vegetarijanske zmešančke smo 12. aprila 2017 predstavili kar na vrtu naše Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes, ki ima prostore na Ulici Carla Benza 1. V projekt so študentje vključili predavajnje o veganski hrani in predstavili napitek za športnike.



Slika 5: Okušanje veganske hrane

Dotaknili smo se osnov prehrane, ki obsega makrohranila, kot so beljakovine, maščobe in ogljikovi hidrati, ter mikrohranila, kot so vitamini in minerali, ki jih naše telo nujno potrebuje za delovanje. Ob zadostnem številu kalorij zagotovimo telesu dovolj goriva, vendar ne smemo pozabiti na hranila, ki jih telo ne proizvaja samo, kot so esencialne aminokisliline, vitamin B12 ipd. Nekateri vegani zaradi pomanjkanja določenih hranil jemljejo naravne vitaminske dodatke. Na prodajnih policah in posledično na našem krožniku se vedno pogosteje znajdejo prehranski dodatki, super hrana, uvožena zelenjava in sadje, predpakirani izdelki itd. A z uživanjem pestre, predvsem lokalno pridelane zelenjave in sadja, lahko v telo vnesemo vse potrebno.

Pravilno načrtovanje obrokov je zelo pomembno tudi za športnike. V svetu je vedno več športnikov, ki uživajo rastlinsko prehrano in dosegajo vrhunske rezultate. V ta namen smo z udeleženci pripravili nekaj smoothiev, vse pa je najbolj navdušil smoothie za športnike iz banane, ovsenih kosmičev, vode in začimb, kot sta cimet in vanilja.

Udeleženci so z zanimanjem spremljali predavanje in postavljali vprašanja. Našteli smo veliko idej, kako vključiti več rastlinske hranilne snovi v naš jedilnik. Druženje smo po predavanju nadaljevali in zaključili ob prijetnem klepetu.

Projekt za zdrav utrip srca

Na Višji strokovna šola za kozmetiko in velnes v Ljubljani smo 29. septembra 2017 organizirali poseben projekt ob svetovnem dnevu srca. Priprave za organizacijo so se začeli že poleti. Prvotno smo želeli izpeljati projekt v Parku Kodeljevo, ker je praktično poleg naše šole. Vendar smo se na koncu zaradi nepredvidljivih vremenskih razmer odločili kar za prostore naše šole. Projekt je bil organiziran v povezavi z odprtjem prvega slovenskega velnes portala, ki si ga lahko ogledate na spletni strani www.velnes.si.



Slika 6: Zbiranje ljudi pred začetkom projekta

Projekt je potekal od 16. do 20. ure. Začeli smo z vadbo za starejše. Člani Društva Šola zdravja 1000 gibov na Kodeljevem in iz Dravelj so z veseljem prišli pokazat, kaj počnejo vsako jutro ob 7.30. S tem ohranjajo svojo kondicijo in vitalnost telesa.



Slika 7: Praktični prikaz vadbe

Povabili smo gospoda Miho Gašperina, športnika po duši in srcu, ki je pred dvema letoma imel zahtevno operacijo srca. Podarjena mu je bila nova priložnost, ker je dobil podarjeno srce. Predstavil nam je sedanje življenje po operaciji. In menimo, da je športnik in pol še naprej. Tako kot pred zdravstvenimi težavami s srcem.

Gospod Miha nam je tudi predstavil svoje želje glede udejstvovanja v športu. Junija 2016 se je s kolesom povzpел na Vršič, kar je za nekoga s presajenim srcem zares velik korak. Toda sam je bil že pred boleznijo svojega srca kolesar, zato mu je ostal športni duh v »srcu«.



Slika 8: Pogovor s častnim gostom Mihom Gašperinom

Zatem se je naša skupina udeležencev razdelila po lastni želji v dve skupini. Eni so se udeležili predavanja o Bownovi terapiji, drugi so šli na shiatsu. Shiatsu je vodila gospa Nevenka Dolenc, predavateljica VSŠKV Ljubljana. Predstavila je osnovni shiatsu hrbta – kako zmasirati nekoga, ki je oblečen v lahkotna oblačila.



Slika 9: Shiatsu hrbta

Na projekt Za zdrav utrip srca ni prišlo toliko udeležencev, kot smo pričakovali. Vendar je bilo vseh 30 ljudi pravi čas na pravem mestu. Da so lahko videli, okusili in občutili, koliko zanimivega smo pripravili za njih.

Balinčkanje in rolanje

Maja smo izvedli še dva projekta Balinčkanje in Rolanje. Vendar nista bila izvedena na ravni za širšo populacijo, ampak le za izbrane prijatelje.

Nekaj utrinkov: Tekmovanje v balinčkanju



Slika 10: Balinčkanje



Slika 11: Podelitev pokalov za najboljše v balinčkanju

AKTIVNOSTI ŠTUDENTOV V LETU 2019

24-urno kolesarjenje Markom Balohom

S študenti VSŠKV Ljubljana smo se 25. januarja 2019 odpravili v fitness Millenium. Pod okriljem predmeta **Športna animacija in osebno trenerstvo** in s predavateljico **Nevenko Dolenc** smo 2 uri prostovoljno kolesarili z **Markom Balohom**. Ultrakolesar Marko Baloh je že **14. leto zapored** dobrodelno kolesaril 24 ur. Pod okriljem VSŠKV Ljubljana smo se prvič udeležili takega prostovoljstva leta 2017. Marko Baloh si pomaga s pomočjo simulacije kolesarjenja s terena. Ker nismo tako vztrajni kot naš ultrakolesar, smo se na kolesih v dveh urah kar nekajkrat zamenjali.

Nekaj utrinkov z dogodka:



Slika 12: Programska oprema za bolj zanimivo kolesarjenje v prostoru



Slika 13, 14: Prostovoljci na kolesih z Markom Balogom

Medtem ko smo se izmenjavali na kolesih, so se nekateri preizkusili v arkadnem plesu pod mentorstvom gospoda **Primoža Zorka**.



Slika 15: Arkadni ples

Sodelovanje s Šolo zdravja

V soboto, 16. marca 2019, smo si šli s študenti predmeta Športna animacija in osebno trenerstvo ogledat in hkrati sodelovat v jutranji vadbi 1000 gibov po metodi dr. Nikolaya Grishina. Vadba poteka po vsej Sloveniji vse dni v tednu, razen ob nedeljah, ob 7.30. Krajanje Dravelj so seveda izjema in edini v Sloveniji vadbo začenejo ob 8.00 uri pred Kulturnim domom Dravlje. Vadba je bila sestavljena iz

skupnega pozdrava, ogrevanja celega telesa, krepilnih in ravnotežnih vaj. Zaključili pa smo jo s pozdravom soncu, skupno himno in dobrim vicem.

Nekaj utrinkov iz tega jutra skozi fotografije:



Slika 16: Drgnjenje dlani



Slika 17: Raztezanje



Slika 18: Pozdrav soncu

V Dravljah smo bili toplo sprejeti in vadba je bila študentom zanimiva.

ZAKLJUČEK IN NAČRTI ZA NAPREJ

Namen vseh projektov je bil narediti nekaj dobrega za naše državljane. Mislim, da nam je lepo uspelo. V letu 2019 načrtujemo sodelovati pod okriljem prosto izbirnega predmeta Športna animacija in osebno trenerstvo še na naslednjih prireditvah:

- Sobota, 25. maja: DAN TU OKOLI NAS s projektom Priprava in uporaba hidrolatov (ročnih vodíc)
- Sobota, 8. junij: SVETOVNI DAN VELNESA s projekti:
 - Pomigaj z dušo in telesom (kratka jutranja joga)
 - Preberi telo in izvedi, kaj je zdravo (merjenje s tehtnico Tanita)
 - Escape Golovec (orientacija po Golovcu)
 - Gibanje skozi otroško igro (zabavanje prisotnih otrok)
 - Osnove masaže (predstavitev)

Študentje bodo izpeljali svojo projektno nalogo in hkrati naredili nekaj v dobrobit ljudi.

Literatura

Kushi, M. in Esko, E. (1995). Basic Shiatsu – Združene države Amerike: One peaceful World Press: Becket: MA 01223: U.S.A.

Šola zdravja –

<http://www.srce-me-povezuje.si/solazdravja/index.php?lng=sl&t=dejavnosti&id=3852>

(20. 3. 2019)

Vloga za prijavo prireditve -

<http://www.zuzemberk.si/data/vloge/vloga%20za%20prijavo%20prireditve.pdf>

(8. 3. 2019)

O avtorici:

Nevenka Dolenc je diplomirala na Fakulteti za šport v Ljubljani.

Na začetku je bila zaposlena v Centru šolskih in obšolskih dejavnosti. Nato je precej let poučevala na srednjih šolah športno vzgojo. Zadnja leta si pridobiva izkušnje tudi kot pedagoška vodja v vrtcu ter kot učiteljica na osnovni šoli. Že tretje leto predava tudi na Višji strokovni šoli za kozmetiko in velnes Ljubljana. Veliko se je izobraževala na področju čustvene inteligence, alternativne medicine, kitajske

tradicionalne medicine, hatha joge, sprostitvenih tehnik in v gibalnem razvoju predšolskega otroka. Izkušnje ima tudi na področju poučevanja uporabne masaže doma, sprostitvenih tehnik, telovadbe za predšolske otroke. Objavila in predstavila je že pribl. 30 prispevkov s področja športa, prehrane ter izobraževanja na različnih državnih ter mednarodnih kongresih in konferencah.

IN NAJ ŠE ENKRAT PONOVIAMO!

»Samo pol ure v celem dnevu lahko pomeni veliko razliko, kako se tisti dan počutimo.

**Zgolj pol ure na dan vsak dan pa vpliva na naše celo življenje.
Hitro hodimo ali tecimo tiste pol ure in naše življenje bo lepše teklo.« (splet, FB; 10. 11. 2013)**

GLOTTA NOVA, CENTER ZA NOVO ZNANJE, D.O.O.



Glotta Nova je prijazno izobraževalno središče za odrasle, ki domuje v lepih, sodobno opremljenih prostorih v neposredni bližini parka Kodeljevo. Že več kot 20 let si prizadevamo, da bi svojim udeležencem s kvalitetnimi izobraževalnimi programi zagotovili najvišjo raven zadovoljstva in dobro počutje v naši družbi.

Spletna stran: www.glottanova.si Tel.: 01/52 00 671 GSM.: 041 742 748 e-mail: info@glottanova.si

SEMINARJI ZA PODJETJA



Izobraževalni seminarji, ki jih večinoma pripravljamo za znanega naročnika, potekajo v obliki dinamičnih interaktivnih delavnic. Ker temeljijo na inovativnih pristopih in naprednih tehnikah in metodah poučevanja odraslih, udeležencem omogočajo, da se opreмимо z najboljšimi znanji s področja komunikacije, motivacije, vodenja, timskega dela, pogajanj, coachinga, mentoringa, upravljanja s časom in stresom ter drugimi nepogrešljivimi veščinami, ki jih narekuje sodobni poslovni svet. Bogat know-how, nam omogoča, da delavnice vsebinsko in izvedbeno prilagodimo ter jih pripravimo po meri naročnika.

Prebrskajte naš katalog izobraževanj:

http://www.glottanova.si/seminarji/katalog_izobrazevalnih_programov/index.php

Želite seminar po naročilu: http://www.glottanova.si/seminarji/seminarji_po_narocilu/index.php

COACHING



Coaching je interaktivni proces, strategija, ter strokovna pomoč, ki pomaga posameznikom in podjetjem, da s pomočjo lastnega miselnega procesa in razvoja, dosežejo takojšnje izboljšave. Izvajajo ga profesionalni trenerji – coachi, ki uspešno zaznavajo, kje so strankini potenciali in kako jih povišati za doseg želenih ciljev. Coach stranki omogoča uvide in spoznanja o sebi, opustitev neučinkovitih oblik razmišljanja, vedenja in ravnanja, kar priključuje na plan vse strankine zmožnosti in sposobnosti.

Coaching se lahko izvaja kot osebni (osebni) ali kot poslovni coaching. Na Glotta Novi pa izvajamo tudi **usposabljanja za profesionalne coache** ter tiste, ki želijo pri svojem delu uporabljati veščine coachinga.

Leta 2003 sta mednarodno priznana NLP trenerja, Tatjana Dragović in Kurt Andersen, v izobraževalnem centru Glotta Nova v Sloveniji izvedla prvi izobraževalni program NLP (nevrolingvistično programiranje) COACH po mednarodnem programu federacije coachev –ICF (International Coach Federation, ZDA). S tem dogodkom beležimo leto 2003 kot pričetek usposabljanja coachev v Sloveniji.

11 let po prvi izvedbi izobraževanja za coache in NLP coache beležimo še en izjemen dosežek na področju izobraževanja za coache v Sloveniji. Pod vodstvom Bernarde Potočnik in Karmen Šemrl je Glotta Nova kot prva in edina v Sloveniji pridobila akreditacijo Mednarodne federacije coachev (ICF) za izobraževalna programa NLP COACH in COACH. Proces pridobitve tega prestižnega certifikata je rigorozen in zahteven. ICF akreditacija dokazuje najvišji standard kakovosti na področju usposabljanja coachev in zagotavlja udeležencem programov visoko strokovno usposobljenost in konkurenčno prednost.



Več informacij dobite na: www.centerznanja.si/solazacoache ali www.coaching.si

RETORIKA



Retorika je veščina, zbir napotkov, ki izhajajo iz prakse, o tem, kako uporabljamo prepričevalna sredstva, kako razumljivo argumentiramo, kako reagiramo na izzive sogovornikov, kako sestavimo učinkovit govor, kako uskladimo besedno in nebesedno govorico, kako pravilno poslušamo, beremo in si zapisujemo.

Komunikacijski treningi na tečajih retorike nam pomagajo, da se znebimo treme, da samozavestno nastopamo v svojem slogu, da s poslušalci vzpostavimo dober stik in da pri vsem tem – uživamo. Dobro je vedeti, da se lahko veščin govorništva naučimo.

Več informacij dobite na: www.retorkia.si ali www.glottanova.si

TUJI JEZIKI



Fleksibilnost, lasten know-how in skoraj 30-letne izkušnje na področju mehkih veščin (Soft Skills), tujih jezikov, prenosa znanja...so vsekakor kompetence, ki narekujejo najkvalitetnejše znanje, sodobne metode in tehnike učenja kot tudi visoko usposobljene trenerje, ki jih Glotta Nova ima.

Globalno učenje® je naša licenčna metoda poučevanja tujih jezikov. Temelji na kombiniranju različnih metod in tehnik, kot so sugestopedija, miselni vzorci, mentalni trening, kvantno učenje, nevro-lingvistično programiranje, coaching..., ki poskrbijo, da je učenje kar se da učinkovito, naučeno znanje pa nared za takojšnjo uporabo.

Več informacij dobite na: www.tuji-jeziki.si ali www.glottanova.si

DRUGE DEJAVNOSTI



Glotta Nova je zasebni mednarodni izobraževalni trening center za odrasle. Dejavnost podjetja je izobraževanje in usposabljanje z visoko dodano vrednostjo lastnega znanja in inovativnosti. Poslanstvo in vizija podjetja odražata usmerjenost k odličnosti in vodilni vlogi podjetja pri razvoju komunikacijskih in drugih kompetenc.

Kot imetniki mednarodno priznanega in uveljavljenega standarda kakovosti INVESTOR IN PEOPLE se dobro zavedamo, da je znanje najboljša naložba za prihodnost.

Verjamemo, da se tega zavedate tudi vi!

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA KOZMETIKO IN VELNES LJUBLJANA (VSŠKV)



Ustanoviteljica Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana je Glotta Nova, center za novo znanje, d. o. o. Ljubljana. (www.glottanova.si).

Šola izobražuje po dveh javno veljavnih programih: **KOZMETIKA in VELNES**. Večina višjih strokovnih šol v Sloveniji nima enotne strokovne in vsebinske usmeritve. Mi smo se odločili drugače. Šola namreč združuje več sorodnih in vsebinsko povezanih študijskih vsebin na naslednjih področjih:

NEGA IN LEPOTA, DOBRO POČUTJE (Wellness) in ZDRAVJE in ZDRAV TER URAVNOTEŽEN ŽIVLJENJSKI SLOG.

Pri programski shemi šole, razvoju in izvedbi programov, sledimo ciljem EU projektov Vital in TIME-WELL, APHRO modulom izobraževanja in sodobnim razvojnim trendom pri nas in v svetu- predvsem celostnemu (holističnemu) pogledu na razvoj človeka in njegovo zdravje. Področje nege, lepote, dobrega počutja, zdravja, zdravega in uravnoveženega življenjskega sloga je interdisciplinarno, zato je celostnost na tem področju nujna.

Po znanju, kakovosti in hitrosti razvoja lahko storitve na področju kozmetike in kozmetične industrije ter velnesa v Sloveniji primerjamo s svetom. Obe področji sta stari kot človeštvo, saj se je človek skozi stoletja trudil biti lep in zdrav. Tudi danes ni nič drugače.



Diplomanti iz področja **kozmetike** in **velnesa** delajo v kozmetičnih in lepotnih centrih in salonih, središčih dobrega počutja (velnes), SPA in fitness centrih, plavalnih bazenih in kopališčih, savnah in centrih za masažo in pedikuro, zdraviliščih, v proizvodnji in trženju kozmetičnih preparatov, v domovih za ostarele, v ekipah, ki skrbijo za zdravje in zdrav in uravnotežen življenjski slog posameznikov in skupin, zlasti na področju športa, v bolnišnični dejavnosti, v športnih in trgovskih centrih, team building centrih, na luksuznih potovalnih ladjah, v organizacijah, kjer skrbijo za zdravje in dobro počutje zaposlenih...

Zadnje čase se vedno več organizacij odloča, da najame trenerje/svetovalce/coache za dobro počutje svojih zaposlenih (korporativni velnes). Področje se razvija z nesluteno naglico.



Več o šoli in programih, ki jih izvaja izveste na www.vskv.si. Veseli bomo tudi klepeta z vami. Lahko nas pokličete na **01 52 00 670 ali 031 742 748**. Veseli pa bomo tudi vašega obiska (Ulica Carla Benza 1, Ljubljana).

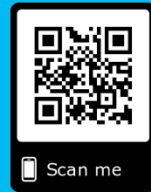


Šolski center Novo mesto

Višja strokovna šola

Šegova ulica 112, 8000 Novo mesto

tel. št.: 07/39 32 182, e-pošta: vss@sc-nm.si



Šola s tradicijo in kakovostjo za odlično bodočnost.

www.sc-nm.si/vss

VIŠJEŠOLSKI STROKOVNI PROGRAMI:

ELEKTRONIKA

INFORMATIKA

KOZMETIKA - edini redni program v Sloveniji

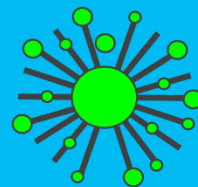
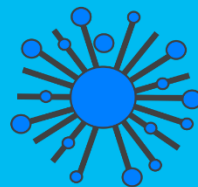
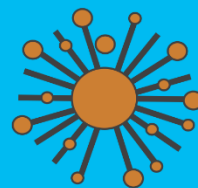
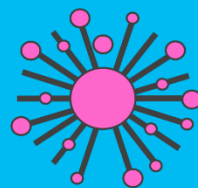
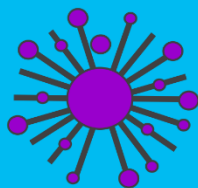
LESARSTVO

LOGISTIČNO INŽENIRSTVO

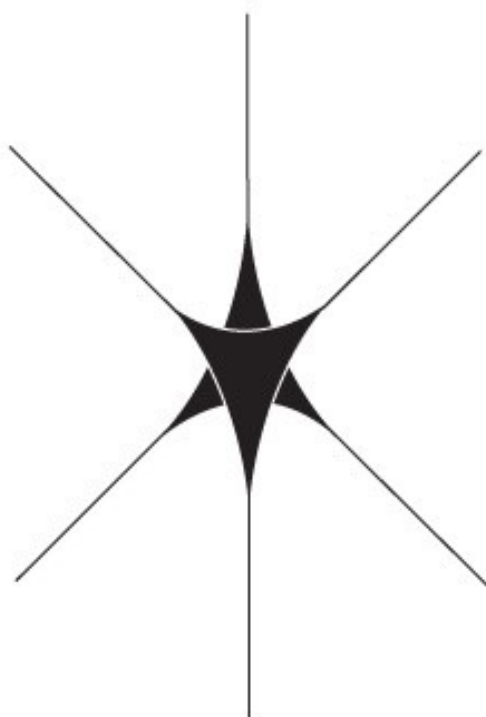
MEHATRONIKA - NOVO v študijskem letu 2019/20

STROJNIŠTVO

VARSTVO OKOLJA IN KOMUNALA



DICENTIS Družba za izobraževanje in komunikacijske vede d.o.o.
info@dicentis.si / 031 880 824



DICENTIS

NASVETI

Dihalna tehnika za manj stresa in večjo telesno zmogljivost?

Tummo
dihalna tehnika
– po Metodi
Wim Hofa



mag. Brigita Langerholc Žager predstavlja dihalno tehniko, ki njej pomaga premagovati stres in izboljšati športne sposobnosti. "Sprostite se, zavzemite res udoben položaj..."

Že zgodaj v otroštvu sem se bojevala s hudo obliko astme in raznovrstnimi alergijami. Takrat si nisem predstavljala, da bom v odrasli dobi lahko dihala s polnimi pljuči, niti to, da bom kdaj postala vrhunska športnica ali tekla celo v finalu na olimpijskih igrah. Pri tem so mi najbolj pomagale različne dihalne tehnike. Dihalna tehnika, ki se je izkazala za najboljšo, je bila Tummo dihalna tehnika, o njej pa si več lahko preberete v nadaljevanju.

Leta raziskovanj, z namenom izboljšave mojega zdravstvenega stanja, so se začela že v srednji šoli. Poskusila sem jogo, vzhodnjaške tehnike umirjanja, meditacijo, vizualizacijo, kasneje v poklicni karieri športnice pa sem delala z najboljšimi pulmologi, zdravniki, bioterapevti, kot je Marjan Ogorevc.

NAJBOLJ SO MI POMAGALE DIHALNE TEHNIKE JOGE, KOT SO RAZNE TEHNIKE PRANAYAME, UJJAYI DIH IN TUMMO DIHALNA TEHNIKA.

Z vsakodnevnim izvajanjem tehnik sem pozdravila astmo in celo izboljšala pljučno kapaciteto, vse to je vodilo do boljših psihofizičnih sposobnosti, ojačanja imunskega sistema in zmanjšanja stresa.

NAJBOLJŠA DIHALNA TEHNIKA IN NJENE PREDNOSTI

Končno sem na svojem »potovanju« spoznala tehniko dihanja iz učenja Wima Hofa. Pri tej dihalni tehniki se:

- ob globokem dihanju v telesu začne kopičiti kisik – tudi do 3x več, kot v običajnih okoliščinah.
- Izloča pa se ogljikov dioksid in njegova koncentracija v telesu močno pade.
- Zniža se stres, izgine strah in občutimo večji

mir. Proizvede se energija, izločati se začnejo strupi, sočasno pa tudi spodbudimo živčni, imunski in endokrini sistem, krvni obtok in srce.

KAKO IZVAJAMO DIHALNO TEHNIKO

Tehniko dihanja izvajajte zjutraj, čez dan, pred sestankom, pred športno aktivnostjo. Če imate težave s spanjem, pa preden zaspate.

Sprostite se, zavzemite udoben položaj. Lahko sedite, ležite, pol-ležite... Priporočljivo je, da se s hrbtom ne naslanjate močno na zid, saj bo učinek optimalen, če boste ob izvajanju tehnike lahko nekoliko premikali trup. Ob dihanju se širi in krči prepona in praktično celotni trup.

1. VAJA: VAJA POTEKA TAKOLE

1) Globoki, ritmični vdih (30x-50x), s katerimi poskušate aktivirati čim večji del pljuč, ter delni izdih, kar pomeni, da ne izdihnete vsega zraka.

2) Po zadnjem izdihu zadržite dih čim dalj časa, poskušajte vsaj minuto in pol. Če vam ne uspe, povečajte število vdihov, na primer s 30 na 40 ali 50.

3) Ponovno vdih in zadrževanje zraka v pljučih 10 do 15 sekund.

4) Izdih.

Navadno izvedete naenkrat več zaporednih ciklusov, tri ali štiri, ki tvorijo vajo.

Športno aktivnim posameznikom priporočam, da drugo točko - zadrževanje zraka, pri zadnjem ciklusu nadomestijo z zelo obremenilno fizično aktivnostjo, kot so sklece, počepi, tek na mestu z utežmi in podobno. Vse ostale točke oziroma deli ciklusa ostajajo isti.

DODATNA NAVODILA ZA ŠE BOLJŠI UČINEK

Tehniko dihanja izvajajte zjutraj, čez dan, pred sestankom, pred športno aktivnostjo. Če imate težave s spanjem, pa preden zaspite.

1) Sprostite se in pričnite zavestno dihati iz abdominalnega predela; ne preplitvo in ne pregloboko. Zamislite si, da napihujete balon. Storite to vsaj 30x.

2) Ko začutite nasičenost kisika v telesu, zaključite prvi del: najprej nežno, a popolnoma izdihnite. Potem ponovno vdihnite, kolikor lahko in nato nežno, a popolnoma izdihnite ves zrak ter zadržite dih. Torej zaključite prvi del s praznimi pljuči. Zadržujte to stanje brez diha, kolikor dolgo lahko, priporočljivo je vsaj minuto in pol.

3) Ko začutite potrebo po dihanju, globoko vdihnite in zadržite dih okoli deset sekund (lahko tudi več). S tem ste zaključili prvi cikel.

Potem vse skupaj ponovite. Z redno vadbo boste čez čas sposobni zadržati dih dalj časa in prišli boste še globlje v vaš sistem: v imunski sistem, živčni sistem, krvni obtok in srce.

2. VAJA: PRAKTIČNI NAPOTKI ZA JAČANJE IMUNSKEGA SISTEMA

Najprej izvedite dva ciklusa 1.vaje (osnovna dihalna tehnika), nato pa zaključite cikel z 2.vajo za najboljši rezultat.

1) 30-35x globoko vdihnite in izdihnite, ne izdihujte na silo. Dihajte zavestno iz trebuha.

2) Pri zadnjem izdihu nežno izdihnite in zadržite to stanje s praznimi pljuči čim dalj časa. Cilj naj bo 90 sekund, na začetku bo verjetno manj.

3) Nato globoko vdihnite in zadržite zrak s polnimi pljuči 10-20 sekund in začnite takoj izvajati fizično aktivnost kot so sklece ali počepi, dokler lahko.

4) Izdihnite. Sprostite telo in se umirite.

3. VAJA: PRAKTIČNI NAPOTKI ZA AKTIVNE ŠPORTNIKE

Najprej izvedite dva ciklusa 1. vaje (osnovna dihalna tehnika), nato pa zaključite cikel s 3. vajo za najboljši rezultat.

1) 30-35x globoko vdihnite in izdihnite, ne

izdihujte na silo (dihajte zavestno iz trebuha)

2) Pri zadnjem izdihu nežno izdihnite in zadržite to stanje s praznimi pljuči čim dalj časa ter takoj začnite izvajati počepi ali sklece, delajte jih kolikor dolgo jih lahko. Ko ne gre več....

3) ... globoko vdihnite in zadržite zrak s polnimi pljuči 10-20 sekund

4) Izdihnite. Sprostite telo in se umirite.

OPOZORILO: To dihalno tehniko izvajajte vedno in izključno le v varnem okolju! Nikoli v vodi, v vozečem avtomobilu....Vaše vodilo naj bo, če bi v tistem trenutku zaspali, ali bi se vam lahko zgodilo karkoli?

