

Izvajanje vadbe za gibljivost v naravi

(2. del)

► doc. dr. **Aleš Dolenc** in prof. dr. **Vojko Strojnik**, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Vadba v naravi deluje na naše telo pozitivno. Narava nas umiri, kar je pri vadbi za gibljivost zelo pomembno. Med vadbo gibljivosti se moramo osredotočiti na svoje telo, kar je zelo težko, če smo razburjeni, napeti oziroma pod stresom.

Pri vadbi v poletnem času oziroma pri visokih temperaturah moramo biti pazljivi, da se naše telo ne pregreje. Zato so za vadbo najbolj primerne jutranje ali pa poznopopoldanske ure, ko največja vročina popusti. V obeh primerih je dobro poiskati senco, da smo čim manj izpostavljeni neposrednim sončnim žarkom. Poleg osnovnega zaščitnega obnašanja pred vročino moramo upoštevati tudi specifične sladkorne bolezni in morebitnih pridruženih bolezni (preverjanje ravni glukoze v krvi, krvnega tlaka ...). Vadbe za gibljivost ne izvajamo, če imamo na delih telesa, ki jih raztezamo, edem, odprto rano ali poškodbo sklepa. Poleg omenjenih težav naj bo pomembno vodilo pri vadbi gibljivosti bolečina. Če nam vadba za gibljivost kljub upoštevanju navodil še vedno povzroča bolečino, potem je ne izvajamo.

Video vaj je dostopen na spletni strani ZDDS.

V prvem prispevku je bilo predstavljeno ogrevanje z dvema vajama, tu pa bodo predstavljene še preostale štiri vaje iz videa Vadba za gibljivost. Video si lahko ogledate na internetni strani Zveze društev diabetikov Slovenije.

Tretja vaja – raztezanje iztegovalk hrbta

V parku poiščemo klop, v gozdu pa štor ali večji kamen, kamor bomo sedli. Pomembno je, da je prostor, kamor se bomo usedli, stabilen in dovolj visok. Usedemo se na klop,



Raztezanje iztegovalk hrbta. Leva slika prikazuje končni položaj, desna pa pomoč z rokami pri vračanju v začetni položaj.

stopala postavimo v širino ramen. Če imamo malo večji trebuh, lahko postavimo stopala še širše, da stegna ne bodo preveč ovirala trebuha, ko bomo naredili predklon. Z dlanmi se naslonimo na zunanjo stran kolen in počasi naredimo predklon. Dlani drsijo po zunanji strani goleni proti stopalom. Ko v hrbtu začutimo napetost, se zaustavimo in poskušamo zavestno sprostiti napetost v raztegnjenih mišicah. V mislih se osredotočimo na raztegnjene hrbtne mišice, in ko začutimo, da je napetost malo popustila, z rokami potegnemo trup proti kolenom, da napetost v mišicah hrbta ponovno naraste.

Po 30 sekundah (običajno v tem času naredimo tri valove) se s pomočjo rok dvignemo.

Četrta vaja – raztezanje upogibalk kolka

Poiščemo stabilno oporo, kot je drevo, klop ali zid. Z obrazom se obrnemo proti drevesu, z rokami pa se naslonimo na deblo. Levo nogo postavimo 10–15 cm pred deblo, desno nogo pa čim bolj nazaj. Trup naj ostane zravn. Nekaj več teže naj bo na levi (sprednji) nogi. Počasi potisnemo



Raztezanje upogibalk kolka

boke naprej proti drevesu, da naraste napetost v upogibalkah kolka (v dimljah). Položaj zadržimo in zavestno poskušamo zmanjšati napetost v upogibalkah kolka. Ko napetost popusti, potisnemo bok malo naprej, da napetost ponovno naraste.

Po 30 sekundah se s pomočjo rok, opore in sprednje noge počasi dvignemo ter raztezanje ponovimo še na drugi strani.

Peta vaja – raztezanje odmikalk glave

Stopimo ob drevo ali zid in se z levo ramo in nadlaktjo naslonimo na drevo. Levo roko v komolcu pokrčimo in podlaket skrijemo za hrbet. Gledamo naravnost naprej v daljavo. Z desno roko se primemo čez glavo nad levim ušesom in počasi

LAHKO POGLEDATE KADARKOLI IN KJERKOLI

potegnemo glavo na desno stran, da na levi strani vratu od ušesa proti rami začutimo napetost. Položaj zadržimo in zavestno sprostim raztegnjene mišice. Ko napetost popusti, povečamo razteg in ga ponovno zadržimo. Pazimo, da med raztezanjem ne dvignemo leve rame.



Raztezanje odmikalk glave. Leva slika prikazuje začetni položaj, desna slika pa končni položaj.

Vajo izvajamo 30 sekund. Na koncu z desno roko dvignemo glavo navzgor. Enako ponovimo vajo še za desno stran vratu.

Zadnja vaja – raztezanje prsnih mišic



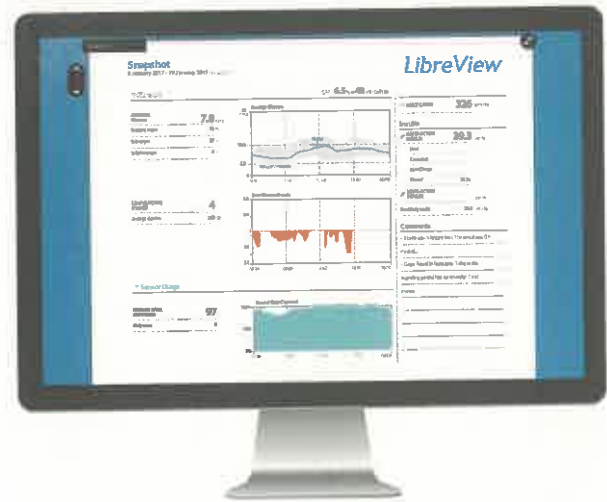
Raztezanje prsnih mišic

Poiščemo stabilno oporo, kot je drevo ali vogal zidu. Postavimo se bočno in se s celotno levo podlaktjo naslonimo na deblo tako visoko, da je nadlaket vodoravno. V podlaket nas ne sme tiščati ali biti kako drugače neudobno. Levo nogo imamo postavljeno malo nazaj, desno pa naprej. Z levo nogo počasi potisnemo levi bok in levo ramo naprej, da se zasukamo v desno. Ko v prsnih mišicah na levi strani začutimo napetost, se zaustavimo in zavestno sprostim raztegnjene mišice. Čez čas bo napetost popustila in takrat malo povečamo zasuk v desno.

Po 30 sekundah pomaknemo levi bok in levo ramo nazaj, da napetost v prsnih mišicah popusti. Obrnemo se in enako naredimo za prsne mišice na desni strani.

Z vajami za gibljivost smo zaključili. Če smo s seboj v naravo vzeli pisalo in dnevnik treninga, naredimo zapis v dnevnik. Seveda pa ga lahko vnesemo doma. Predlogo za pisanje dnevnika najdemo na spletni strani Zveze društev diabetikov Slovenije.

Vadbo za gibljivost lahko izvajamo na isti dan kot vadbo za vzdržljivost, običajno kot nadaljevanje takoj po vadbi vzdržljivosti. V tem primeru se na začetku vadbe za gibljivost ni treba ponovno ogrevati.



- hiter in enostaven prenos podatkov o glukozi
- standardiziran in pregleden prikaz poročil
- varno in zanesljivo



www.libreview.com


**FreeStyle
Libre**

FLASH SISTEM ZA SPREMLJANJE GLUKOZE


life. to the fullest.®

Abbott

FreeStyle, Libre in sorodne blagovne znamke so znamke podjetja Abbott. Slike imajo izključno ilustrativni namen in niso prikaz resničnega bolnika ali zdravstvenega delavca. Simulirani podatki so namenjeni le za ilustracijo in ne prikazujejo resničnega bolnika ali podatkov.

© 2021 ADC-27310 v 2.0, Abbott Laboratories d.o.o., Dolenjska cesta 242, Ljubljana.



Mediteranska hrana

Izraz sredozemski ali mediteranski način prehranjevanja se uporablja kot opis tradicionalnih prehranskih navad, ki so značilne predvsem za Grčijo, Hrvaško, Španijo, Francijo, Portugalsko, Ciper, Maroko in druge države ob Sredozemskem morju. Številne epidemiološke raziskave so mediteransko hrano povezale z daljšo življenjsko dobo, manjšim tveganjem za nastanek bolezni srca in ožilja, rakavih obolenj, debelosti, sladkorne bolezni tipa 2 in presnovnega sindroma ter z manjšo incidenco zlomov kolka in manjšim upadom miselnih sposobnosti.

Tradicionalna sredozemska prehrana vključuje družbene in kulturne prehranske navade ljudi in živila različnih držav. Pomembno vlogo ima tako telesna aktivnost, skupna priprava obrokov, uživanje hrane v družbi in počitek. Poudarek je na sezonskih, svežih in lokalno pridelanih živilih. Ta so hranilno bolj bogata in prispevajo k trajnostnemu značaju tega načina prehranjevanja. Industrijska proizvodnja hrane in globalizacija sta žal pov-

zročila spremembe tudi v sredozemskem delu Evrope, zato ljudje tovrstnega načina prehranjevanja ne upoštevajo več v takšni meri, kot so ga nekoč.

Zelenjava, sadje, stročnice, ribe ...

Tako so v ospredju vse vrste zelenjave, sadje in stročnice, kot so fižol, leča, bob, čičerika, nepredelana žita, ki se uživajo v različnih oblikah, oreščki, zelišča in začimbe. Sledi zmerno uživanje rib, morskih sadežev, jajc, fermentiranih manj mastnih mlečnih izdelkov, kot so jogurt, kefir ter ovčji in kozji sir. Pri mesu dajejo prednost perutnini ali zajčjemu mesu. Kot glavni vir maščobe se uporablja oljčno olje. Rdeče vino uživajo zmerno, načeloma ob obrokih, razen v predelih sredozemskih držav, kjer je uživanje alkohola prepovedano zaradi verskih razlogov. Redko se uživa predelana hrana, kot so industrijsko pripravljene pekovski izdelki, predelano meso, smetana, sladke pijače in sladkarije. Glavna

značilnost mediteranske prehrane je zmernost. obroki niso obilni, so pa zelo raznoliki. Unesco je ta način prehranjevanja uvrstil na seznam nesnovane kulturne dediščine človeštva. Sredozemska kuhinja vključuje izjemno veliko različnih kulinarčnih dobrot. Ribje jedi, rižote z morskimi sadeži, čebulna juha, grška solata, caciki, kuskus z zelenjavo, marinirane olive, deteljni in oreščki ...

Sredozemski način prehranjevanja je priporočljiv ne le iz zdravstvenih razlogov, ampak nam omogoča tudi širši nabor jedi in s tem večje kulinarčno doživetje, predvsem poleti, ko imamo na voljo velik nabor zgoraj omenjenih živil. Tako lahko mesnim jedem z žara dodamo številne zelenjavne priloge, kot so ajvar, caciki, polnjeni paradižniki, pečena paprika, grška solata ali marinirane bučke z začimbami in zelišči. Rdeče meso z žara lahko nadomestimo z ribami, kruh in krompir pa z zelenjavno kašo, stročnicami ali pečeno polento s češnjevimi paradižniki.

TVOJ CUKRČEK BREZ SLADKORJA.

*moj svet
v ravnovesju*



Zala