SI HR
EVROPSKO TERITORIALNO SODELOVANJE

PREDSTAVITVENI PRIROČNIK Z NAVODILI ZA UPORABO GIBALNIH PARKOV NA TRASI PARENZANE

PARENZANA

Put zdravlja i prijateljstva
Strada della salute e dell' amicizia
The route of health and friendship
Pot zdravlja in prijateljstva

VSEBINA

UVOD 3

OPIS PROJEKTA 4

LOKACIJE VADBENIH POSTAJ 5

NAVODILA ZA VARNO VADBO IN UPORABO VADBENIH POSTAJ 8

1. načelo: Zdrav življenjski slog 8

2. načelo: Vadba nas varuje pred prehitrim staranjem 8

3. načelo: Adaptacija telesa je recipročna, zato naj bo vadba načrtna 8

4. načelo: Uravnoteženo prehranjevanje 9

5. načelo: Vnos tekočine 9

6. načelo: Počitek 9

7. načelo: Spremembe okolja in prilagoditev 10

8. načelo: Uporabljajmo testiranja za podporo telesni vadbi 10

9. načelo: Skrbimo za svoje zdravje in zdravje našega planeta ali vadba za trajnostni razvoj 10

10. načelo: Vodenje dnevnika vadbe je več kot le priporočilo 10

NAMEN IN PREDSTAVITEV VADBENIH POSTAJ 12

Priporočila za vadbo na vadbenih postajah 13

UVOD

Ustrezna telesna aktivnost je ključna za ohranjanje in krepitev zdravja ter s tem za dvig kakovosti življenja v vseh življenjskih obdobjih vse tja do pozne starosti. Številne študije govorijo o tem, da imajo telesno aktivni posamezniki manjše tveganje za pojav srčno-žilnih in drugih kroničnih nenalezljivih bolezni sodobnega časa, bolje prenašajo zdravljenje in so manj podvrženi poškodbam. Vzroki za to so boljša srčno-žilna kondicija, večja fizična moč, boljša koordinacija in ravnotežje, boljše stanje imunskega sistema, boljše počutje in samopodoba. Zato je skrb za telesno zmogljivost, gibalne in funkcionalne sposobnosti ter telesne značilnosti ključnega pomena, celostni učinki vadbe pa so toliko večji, če se ta izvaja na prostem, v naravnem okolju. Redna in načrtovana telesna aktivnost ni le zagotovilo za kakovostno staranje, ampak pozitivno vpliva na celostni razvoj že v otroštvu. Pridobljene navade o redni telesni aktivnosti v otroštvu predstavljajo naložbo za kasnejše ukvarjanje s telesno dejavnostjo v obdobju odraslosti in starosti.

Prav tako je za razvoj športno-turistične ponudbe pomembna ustrezna športna infrastruktura, ki uporabnike spodbuja h kakovostnemu ukvarjanju z gibalnimi/športnimi dejavnostmi in jim ga omogoča. Prav zato je usmeritev v izboljševanje in širjene tovrstne ponudbe zelo pomembna za turistični razvoj Istre.

Na podlagi predhodno opravljene kineziološke študije, ki je del projekta »PARENZANA MAGIC – Pot zdravja in prijateljstva«, sofinanciranega preko Operativnega programa IPA Slovenija-Hrvaška 2007–2013, smo postavili vadbene naprave v zunanjem, naravnem okolju na sedmih izbranih lokacijah trase Parenzane, in sicer: tri v občini Izola, dve v občini Piran ter po eno v občinah Poreč in Motovun. Na omenjenih lokacijah so vadbene naprave smiselno izbrane in razporejene tako, da je mogoče poleg izvajanja aerobne vadbe razvijati in krepiti tudi ključne gibalne sposobnosti, kot so moč, gibljivost, ravnotežje in koordinacija. Vse to so sposobnosti, ki so pomembne za ohranjanje ustreznega nivoja telesnih zmogljivosti in prispevajo h gibalni kompetentnosti posameznika ter s tem h kakovosti njegovega življenja in zdravja skozi posamezna življenjska obdobja. Na vsaki lokaciji so postavljene ustrezne informativne table z osnovnimi navodili in priporočili za varno, zdravju prijazno in učinkovito vadbo, primerno za vsakogar. Poleg tega je vsaka vadbena naprava opremljena tudi s tablo, na kateri so specifična navodila za ustrezno izvedbo vaj in izbiro primerne obremenitve. Zaradi slednjega je poleg vodene mogoča tudi samostojna vadba. Namen vadbenih naprav je spodbuditi uporabnike k bolj zdravemu in h kakovostnejšemu načinu življenja.

S postavitvijo vadbenih naprav smo želeli občane in turiste različnih starostnih skupin (otroci, mladostniki, odrasli, starostniki), telesnih značilnosti in zmogljivosti (netrenirani, rekreativci, osebe z zmanjšano mobilnostjo oz. s posebnimi potrebami) spodbuditi k bolj aktivnemu življenjskem slogu, k skrbi za krepitev in ohranjanje zdravja kakor tudi h krepitvi socialnih stikov med posamezniki in osebnemu razvoju.

OPIS PROJEKTA

Nujnost razvoja turizma v notranjosti Istre, še posebej na ruralnih področjih, je zelo pomembna za slovenski in hrvaški del Istre kot turistične destinacije. Znano je, da se na tem področju razvijajo turistična mesta zlasti ob morju, ki nudijo tradicionalno in vedno uspešno ponudbo treh »S«, sonca, morja in peska (*ang.* sun, sea and sand), pri čemer mesta v notranjosti s časom stagnirajo. Da bi spodbudili uravnotežen razvoj tudi notranjosti področja, je le-tega potrebno oživiti s turistično ponudbo in programsko prenoviti. Slednje je mogoče posebej s pomočjo uporabe naravnih in že obstoječih virov. Zelo pomembno je namreč z boljšo organizacijo obstoječih kapacitet, oblikovanjem kakovostnih gibalnih in športnih programov in prireditev ter s koriščenjem kot tudi z umeščanjem nove infrastrukture spodbujati in nadaljevati družbeni in ekonomski razvoj notranjosti pokrajine.

Parenzana je nekdanja ozkotirna železniška proga, ki je v začetku 20. stoletja povezovala mesti Trst in Poreč. Z razvojem cestnega, morskega in zračnega prometa pa je proga s finančnega vidika postala nerentabilna. Tako je leta 1935 po omenjeni trasi peljal zadnji vlak. Z ukinitvijo prometa so se na trasi pojavili sledeči problemi:

- selitev prebivalcev proti obali,
- gospodarska stagnacija in nazadovanje,
- kulturna stagnacija,
- slaba in otežena komunikacija na tem območju in
- zapuščenost infrastrukturnih objektov na trasi.

Področje prejšnje ozkotirne trase Parenzane se je začelo oživljati s čiščenjem trase, z obnovitvijo infrastrukture in s predstavitvijo trase s predhodnima projektoma Parenzana I

in Parenzana II. Ker sta se projekta izkazala kot izredna ekonomska spodbuda ruralnega razvoja območja, ki se nahaja ob trasi, je Istrska županija, kot vodilni partner na vseh projektih, skupaj s partnerji Občino Izolo, Mestno občino Koper, Občino Piran, mestom Buje in Občino Motovun, nadaljevala s projektom revitalizacije področja in predstavitvijo trase Parenzane kot kulturne tehnične dediščine, ki bo dostopna vsem. Poleg nadaljevanja promocije in izboljšanja infrastrukture na trasi se projekt Parenzana Magic ukvarja z vzdrževanjem same trase. V slovenskem delu za traso, v programu čiščenja in vzdrževanja slovenskih cest, skrbi država, v hrvaškem delu pa jo vzdržuje Ustanova Parenzana. S projektom se bo obnovila šola v Tribanu, v kateri se bo poleg prenočišč nahajala pisarna Ustanove Parenzane in ki jo bo Istrska županija, kot ena izmed ustanoviteljic skupaj z občinami, ki se nahajajo ob trasi, odprla z namenom revitalizacije, promocije in krajinske valorizacije območja trase bivše ozkotirne proge Poreč–Trst. Poleg omenjenega bo za oživitev trase Parenzane poskrbljeno tudi s postavitvijo vadbenih parkov na prostem (na izbranih lokacijah v Izoli, Piranu, Poreču in Motovunu). Namen postavitve vadbenih parkov je privabiti vse skupine uporabnikov in tako tudi na trasi Parenzane promovirati zdrav in aktiven življenjski slog.

PARENZANA
Put zdravlja i prijateljstva
Pot zdravja in prijateljstva
Strada della salute e dell'amicizia
The route of health and friendship
Gesundheits- und Freundschaftsweg

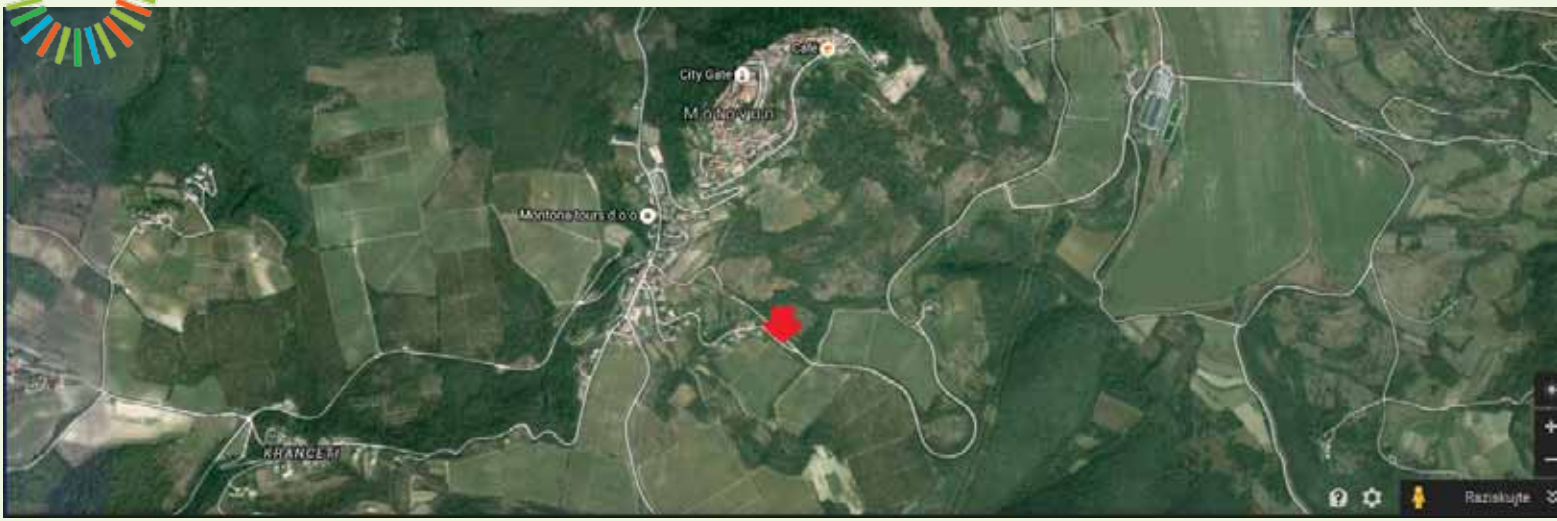
LOKACIJE VADBENIH POSTAJ

Vadbene postaje so postavljene na različnih lokacijah trase Parenzane. Umeščene so na treh lokacijah v Občini Izola (Dobrava, Jagodje in Livade, od leve proti desni na Sliki 1), na eni lokaciji v Občini Piran (Lucija – pod Formo vivo z dvema vadbiščema; Slika 2) ter na eni lokaciji v Občini Poreč (Pical; Slika 3) in Občini Motovun (Mrtva stanica; Slika 4).

Slika 1: Trasa Parenzane v Občini Izola (Dobrava, Jagodje in Livade od leve proti desni)

Slika 2: Trasa Parenzane v Občini Piran (Lucija – pod Formo vivo)

Slika 3: Trasa Parenzane v Občini Poreč (Pical)



Slika 4: Trasa Parenzane v Občini Motovun (Mrtva stanica)

NAVODILA ZA VARNO VADBO IN UPORABO VADBENIH POSTAJ

Na Inštitutu za kineziološke raziskave Znanstveno-raziskovalnega središča Univerze na Primorskem (UP ZRS IKARUS) je bilo zasnovanih deset načel, ki lahko prispevajo k varni in zdravju prijazni telesni aktivnosti, ki ima znanstveno dokazano številne pozitivne učinke na kakovost življenja. Ta načela so:

1. NAČELO: Zdrav življenjski slog

Danes prevladuje pretežno sedeči način življenja s premalo telesne aktivnosti. Največ se gibajo otroci med tretjim in četrtim letom starosti. Količina gibanja upade pri mladostnikih za več kot 40 %, pri odraslih rekreativcih pa za več kot 60 %. Enostavno ni dovolj, da se človek udeležuje le organiziranih oblik telesne aktivnosti, temveč je potrebno vključevati gibanje in šport na vsakem koraku našega življenja.

2. NAČELO: Vadba nas varuje pred prehitrim staranjem

Redna telesna aktivnost zavira degenerativne procese in pripomore k manjšemu izgubljanju vitalnih funkcij, ki so pomembne za samostojno in kakovostno življenje. Staranje se danes zaradi sodobnega življenjskega sloga pričenja vedno bolj zgodaj. Tako neaktivni že po 30. letu izgubljajo mišično moč, redno aktivni pa šele po 60. letu.

3. NAČELO: Adaptacija telesa je recipročna, zato naj bo vadba načrtna

Vadba mora biti dovolj pogosta in s primernimi obremenitvami, da vplivamo na naše zdravje in dobro počutje. Prav tako pa se moramo zavedati, da lahko pozitivne učinke vadbe ravno tako hitro izgubimo.

4. NAČELO: Uravnoteženo prehranjevanje.

K zdravemu življenjskemu slogu uvrščamo tudi zdravo in uravnoteženo prehrano. Energijska bilanca nam služi kot orodje za regulacijo telesne teže. Uravnotežena energijska bilanca poenostavljeno pomeni, da toliko energije, kolikor jo vnesemo s hrano, tudi porabimo. Slednje naj bo vodilo v našem življenju.

5. NAČELO: Vnos tekočine

Poleg zdrave prehrane je zelo pomemben element zdrave vadbe hidracija. V izogib dehidraciji svetujemo pitje tekočine na 20 minut, kar posebno velja za vadbo v vročem in vlažnem okolju. V pomoč nam je lahko tehtanje telesne teže pred in po športni vadbi, kjer je potrebno upoštevati tudi zaužito tekočino in znoj v obleki.

Vedno poskrbimo za zadostno hidracijo:

- dnevno moramo vnesti 2–3 litre tekočine: pol iz hrane, pol iz tekočin;
- ob vročem in vlažnem vremenu spijmo bistveno več;
- žeja ni dovolj dober pokazatelj potrebe telesa po tekočini, je predvsem prepozen;
- po vadbi je potrebno nadoknaditi 20–50 % več tekočine, kot smo jo izgubili med vadbo;
- če izgubimo več kot 2–4 litre tekočine, jo je potrebno nadomeščati tudi v obliki izotoničnih napitkov;
- redno preverjajmo stanje naše hidriranosti po barvi urina. Svetel urin nakazuje zadostno hidriranost, medtem ko oranžen oziroma temnejši urin slabšo hidriranost.

6. NAČELO: Počitek

Vadba naj vedno temelji na postopnosti, velja si zapomniti predvsem splošno pravilo: postopen začetek vadbe, postopno povečevanje količine in intenzivnosti vadbe. Vsaki primerno načrtovani obremenitvi naj sledita primerna oblika in dolžina počitka za regeneracijo organizma.

7. NAČELO: Spremembe okolja in prilagoditev

Naše sposobnosti lahko na nadmorski višini, v vročini ali vlažnem okolju zelo upadejo. Vendar se lahko naše telo novim pogojem prilagodi, za kar potrebuje dalj časa. V posameznih okoljih se lahko primerno zaščitimo predvsem s primerno obleko in prehrano/hidracijo ter s tem privarčujemo našo energijo za dlje trajajočo vadbo v tovrstnih okoljih. Oblecimo nebombažna oblačila, pijmo dovolj tekočine, nadenimo si pokrivala in se po krajših naporih spočijmo v senci ter ohladimo.

8. NAČELO: Uporabljajmo testiranja za podporo telesni vadbi

Dandanes so tehnologije zelo napredovale in se temu tudi primerno pocenile. Tako niso več domena le vrhunskega športnika in zdravstvene diagnostike, temveč so na voljo v številnih športnih klubih, inštitutih itd. Z redno uporabo lahko spremljamo svoje telesne in gibalne sposobnosti ter tako tudi zdravstveni status. Mnogokrat se lahko že s tem izognemo težjim zdravstvenim težavam.

9. NAČELO: Skrbimo za svoje zdravje in zdravje našega planeta ali vadba za trajnostni razvoj

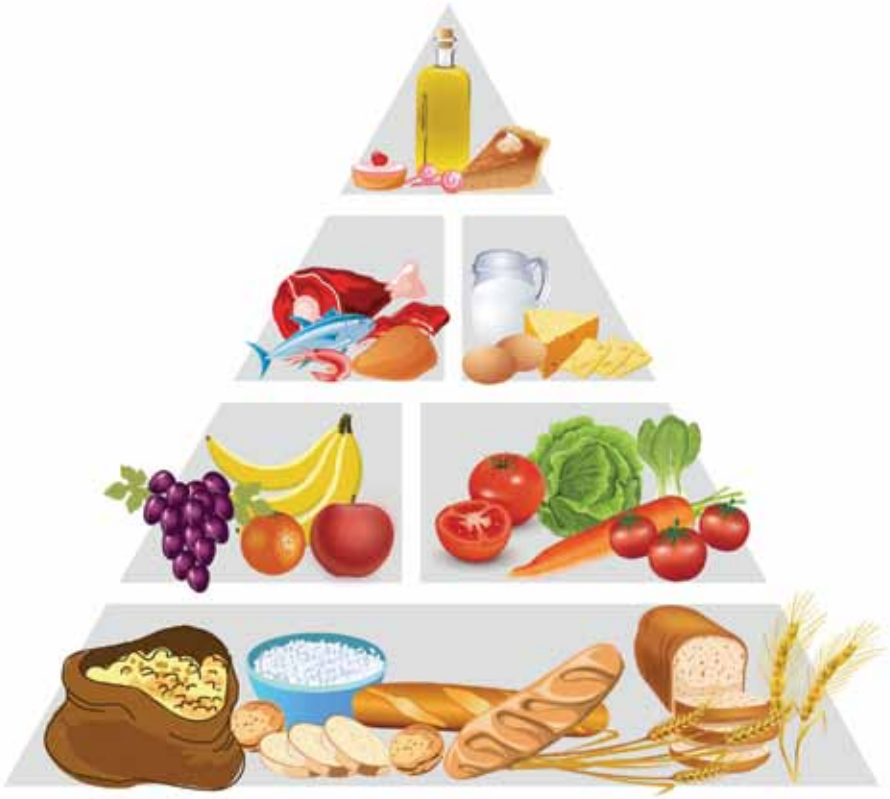
Temeljna načela sonaravnega športnega razvoja, ki jih priporočamo, so:

Pri vadbi ne ustvarjajmo odpadkov, kadar je le mogoče, uporabljajmo »zeleni« prevoz, prehranjujmo se z lokalno in zdravo, ekološko pridelano hrano, skrbno upravljajmo z vodo in energijo. Zavzemajmo se za pravično trgovino, spoštujmo kulturno in naravno dediščino ter ravnajmo etično.

10. NAČELO: Vodenje dnevnika vadbe je več kot le priporočilo

Dnevnik vadbe oz. treninga vodimo zato, ker je majhen pripomoček za velike in konkretne rezultate! Na voljo so nam številni dnevniki, tako v papirni kot elektronski obliki. S pomočjo dnevnika vadbe se lahko vedno zazremo v preteklost in tako uvidimo pot do našega uspeha, kar lahko nato načrtno nadgrajujemo za doseganje novih ciljev, uspehov in napredka.

Redna telesna aktivnost ima pozitivne učinke na zdravje. Z ustrezno izbranimi in doziranimi vajami povečujemo kakovost pomembnih gibalnih, funkcionalnih in kognitivnih sposobnosti ter telesnih značilnosti, ki nam omogočajo učinkovitejšo izvedbo vsakodnevnih in športno specifičnih gibanj. Za dosego slednjega Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vsaj 150 minut zmerne telesne aktivnosti na teden (npr.: 5 x 30 min/teden ali 3 x 50 min/teden). Ob tem ne smemo pozabiti tudi na zdravo prehrano z rednimi in uravnoteženimi obroki, ki vsebujejo živila iz vseh skupin prehrambene piramide (Slika 5).



Slika 5: Prehrambena piramida
(vir: http://all-free-download.com/free-vector/food-pyramide.html)

V vadbenih parkih so nameščene naprave, ki ob upoštevanju navodil zagotavljajo varno in učinkovito vadbo. Priporočila s slikovnim prikazom vaj so predstavljena na koncu tega priročnika in na informacijskih tablah v bližini vadbenih postaj, več idej za vadbo pa lahko najdete na spletni strani www.kreal.si. Začetniki naj izvedejo 2–4 serije s 15–20 ponovitvami v tekočem tempu (tj. ena ponovitev (dvig in spust) naj traja 2–4 sekunde z vmesnimi odmori med serijami v trajanju 30–120 sekund). Bolje trenirane osebe lahko po potrebi izvajajo manjše število ponovitev (8–12) z višjo intenzivnostjo, ki bo izzvala izčrpanje aktivnih mišic, in s krajšimi odmori (30–60 s). Pri razteznih vajah zadržite skrajni položaj 30–60 s in vajo lahko večkrat ponovite (1–3x), medtem ko pri vajah ravnotežja ohranjajte položaj 30–40 sekund.

Za izvajanje vadbe na napravah priporočamo uporabo primernih oblačil oziroma športne opreme. Med vadbo poskrbite tudi za primeren vnos tekočin, vsaj 0,5–1,5 dcl tekočine na 15–20 min aktivnosti, še posebej, če vadite v vročih in soparnih pogojih.

NAMEN IN PREDSTAVITEV VADBENIH POSTAJ

Na podlagi predhodno opravljene kineziološke študije, ki je del projekta »PARENZANA MAGIC – Pot zdravja in prijateljstva«, sofinanciranega preko Operativnega programa IPA Slovenija-Hrvaška 2007–2013, smo preučili obremenitve in značilnosti nekaterih izbranih predelov trase Parenzane (Livade, Jagodje in Dobrava v Izoli, Seča pod Forma Vivo v Luciji, Špadići v Poreču ter Mrtva stanica v Motovunu) in tam postavili vadbene naprave na prostem, na katerih lahko tekači, kolesarji in vsi ostali športniki ter mimoidoči učinkovito in zdravju prijazno vadijo na skrbno izbranih napravah. Športno-rekreativne poti na trasi Parenzane, ki se razlikujejo po težavnosti, so smiselno razporejene glede na svojo dolžino in konfiguracijo terena. Vadbene naprave omogočajo, poleg aerobne vadbe, tudi izvajanje vaj za moč, gibljivost, ravnotežje in koordinacijo, ki so ključnega pomena za ohranjanje ustrezne kakovosti življenja in zdravja ter prispevajo k večji gibalni kompetentnosti sodobnega človeka. Na ta način želimo prispevati k spodbujanju in uveljavljanju zdravega življenjskega sloga na in ob trasi Parenzane.

Priporočila za vadbo na vadbenih postajah:

1. Pred pričetkom vadbe se ogrejte z nizkointenzivnim cikličnim gibanjem 5–7 min (npr. kolesarjenje, lahkoten tek, hitra hoja, stopanje na klop).
2. Opravite gimnastične vaje vseh glavnih sklepov in mišičnih skupin.
3. Med izvedbo na posameznih postajah se izogibajte sunkovitih gibov.
4. Za začetnike je priporočljiva obhodna vadba (izvedba na čas, s krožnim zaporedjem izvajanja vaj – ko opravite vse vaje, se ponovno vrnete k prvi), nadaljevalci pa lahko izvajajo ali obhodno vadbo ali vadbo po postajah (izvedba s številom ponovitev – najprej opravite vse serije ene vaje, nato preidite k naslednji vaji).
5. Izvedba:

ZAČETNIKI (obhodna vadba, počasna izvedba)				
Čas dela	**Št. obhodov**	**Odmori med vajami**	**Odmori med obhodi**	**Tempo izvedbe**
30–45 s	2–4	30–45 s	3–5 min	2 s dvig, 2 s spust
NADALJEVALCI (vadba po postajah, počasna ali eksplozivna izvedba)				
Št. ponovitev	**Št. serij**	**Odmori med serijami**	**Tempo izvedbe**	
8–12	3–5	30–60 s	2 s dvig, 2 s spust ali eksplozivno	

VEČNAMENSKA oz. VEČVIŠINSKA KLOP

NASKOKI NA KLOP (razvoj eksplozivne odrivne moči nog in koordinacije celega telesa)

ENONOŽNI ČEPI NA KLOPI (krepitev mišic iztegovalk kolena in kolka ter izboljšanje ravnotežja in stabilnosti sklepov spodnjih okončin)

VEČNAMENSKA oz. VEČVIŠINSKA KLOP

SKLECE NA KLOPI S ŠIROKO POSTAVITVIJO ROK (krepitev prsnih mišic, mišic rok in ramenskega obroča ter izboljšanje stabilnosti ramenskega sklepa in trupa)

PREHOD PREKO KLOPI (razvoj eksplozivne odrivne moči nog in koordinacije celega telesa)

POŠEVNI LETVENIK

PLEZANJE (razvoj koordinacije celega telesa)

VISENJE S STOPALI NA TLEH (sproščanje ledvenega dela hrbtenice – spodnjih hrbtnih mišic)

DVIGANJE BOKOV V OPORI ZA HRBTOM (krepitev zadnjih stegenskih mišic, mišic iztegovalk kolka in iztegovalk komolca ter izboljšanje stabilnosti ramenskega sklepa)

POŠEVNI LETVENIK

RAZTEZANJE MIŠIC MEČ (potisniti peto k tlom s pokrčenim in nato še z iztegnjenim kolenom)

RAZTEZANJE UPOGIBALK KOMOLCA (dlan obrnjena k tlom, obrat telesa stran od dlani)

VEČNAMENSKI LETVENIK S KROGI

DVIGANJE NOG V VESI (krepitev mišic upogibalk kolka in trupa ter izboljšanje stabilnosti trupa)

PLEZANJE V VESI PO HORIZONTALNI LESTVI (krepitev mišic rok in ramenskega obroča, izboljšanje stabilizacije ramenskega sklepa in trupa ter razvoj koordinacije celega telesa)

VEČNAMENSKI LETVENIK S KROGI

VESA V ZGIBI NA KROGIH (krepitev in razvoj vzdržljivosti v moči mišic upogibalk rok in ramenskega obroča)

NIZKI DROGI

SKLECE V OPORI ZA HRBTOM (krepitev iztegovalk komolca in izboljšanje stabilnosti ramenskega sklepa)

NIZKI DROGI

POTEG K PRSIM (krepitev zgornjih hrbtnih mišic in mišic upogibalk komolca ter izboljšanje stabilnosti ramenskega sklepa)

PREHOD POD NIŽJIM DROGOM IN PRESKOK VIŠJEGA PREKO OPORE (razvoj koordinacije celega telesa in natančnosti gibanja, hitrosti in eksplozivne moči nog)

KOORDINACIJSKA MREŽA

HOJA V KVADRANTIH (razvoj koordinacije nog in natančnosti gibanja)

HOJA PO VRVEH PETA-PRSTI (razvoj dinamičnega ravnotežja in izboljšanje stabilnosti sklepov spodnjih okončin)

KOMPLEKS VISOKI DROG, DROG S KROGI IN BRADLJA

VESA V ZGIBI NA VISOKEM DROGU (krepitev in razvoj vzdržljivosti v moči mišic upogibalk rok in ramenskega obroča)

ZGIBE V VESI NA VISOKEM DROGU (razvoj največje moči mišic rok in ramenskega obroča ter izboljšanje stabilnosti ramenskega sklepa in trupa)

KOMPLEKS VISOKI DROG, DROG S KROGI IN BRADLJA

ROČNA OPORA NA KROGIH (krepitev in razvoj vzdržljivosti v moči mišic iztegovalk komolca ter izboljšanje stabilnosti ramenskega sklepa in trupa)

SKLECE NA BRADLJI (krepitev mišic iztegovalk komolca ter izboljšanje stabilnosti ramenskega sklepa in trupa)

KOMPLEKS VISOKI DROG, DROG S KROGI IN BRADLJA

ROČKANJE (krepitev mišic iztegovalk komolca, izboljšanje stabilnosti ramenskega sklepa in trupa ter razvoj koordinacije celega telesa)

POŠEVNA KLOP ZA TREBUŠNE IN HRBTNE MIŠICE

UPOGIBANJE TRUPA (krepitev trebušnih mišic – upogibalk trupa)

POŠEVNA KLOP ZA TREBUŠNE IN HRBTNE MIŠICE

IZTEGOVANJE TRUPA (krepitev spodnjih hrbtnih mišic – iztegovalk trupa)

RAZTEZANJE UPOGIBALK KOLKA

RAZTEZANJE ZADNJIH STEGENSKIH MIŠIC

POŠEVNA KLOP ZA TREBUŠNE IN HRBTNE MIŠICE

RAZTEZANJE TREBUŠNIH MIŠIC (izogibati se pri bolečinah v ledvenem delu hrbtenice)

OGRODJE IN UTEŽI S POMIČNO KLOPJO

POČEP (krepitev mišic iztegovalk kolena, kolka in trupa ter izboljšanje stabilnosti trupa)

OGRODJE IN UTEŽI S POMIČNO KLOPJO

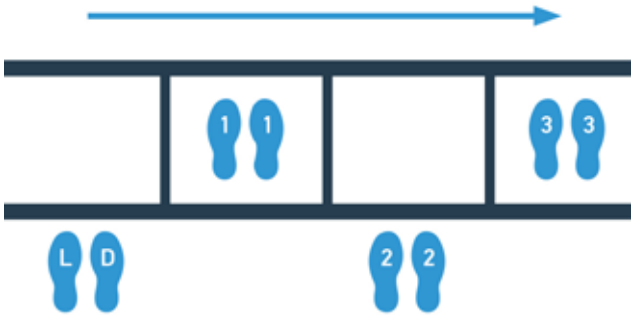
POTISK S PRSI (krepitev prsnih mišic, mišic rok in ramenskega obroča ter izboljšanje stabilnosti ramenskega sklepa)

GRED

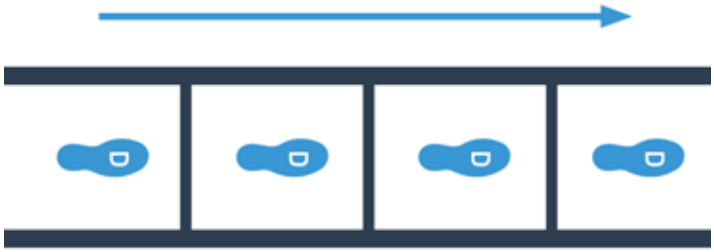
ENONOŽNI PREDKLON NA GREDI (krepitev zadnjih stegenskih mišic, mišic iztegovalk kolka in iztegovalk trupa ter izboljšanje ravnotežja in stabilnosti sklepov spodnjih okončin)

AGILNOSTNA LESTEV

SONOŽNI BOČNI POSKOKI (izboljšanje hitrosti spreminjanja smeri, koordinacije nog, elastične odrivne moči ter stabilnosti sklepov spodnjih okončin v bočni smeri)



ENONOŽNI POSKOKI NAPREJ (izboljšanje hitrosti spreminjanja smeri, koordinacije nog, elastične odrivne moči ter stabilnosti sklepov spodnjih okončin v smeri naprej)



RAVNOTEŽNA PLOŠČA NA VZMETI

RAVNOTEŽJE SEDE Z DVIGNJENIMI NOGAMI (izboljšanje ravnotežja telesa in stabilnosti trupa)

ZAMAHI Z NOGO V RAZLIČNE SMERI V STOJI NA ENI NOGI (izboljšanje ravnotežja telesa in stabilnosti sklepov spodnjih okončin)

PLEZALNI ZID Z VRVJO IN VERTIKALNO PLEZALNO MREŽO

PREHOD PREKO PLEZALNEGA ZIDU (krepitev mišic rok, nog in trupa ter izboljšanje koordinacije celega telesa)

Gradivo pripravili: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave

INŠTITUT za kineziološke raziskave
ISTITUTO di Ricerche Kinesiologiche
INSTITUTE of Kinesiology Research

Gradivo je nastalo v okviru projekta »PARENZANA MAGIC – Pot zdravja in prijateljstva«, sofinanciranega preko Operativnega programa IPA Slovenija-Hrvaška 2007–2013

SI HR
EVROPSKO TERITORIALNO SODELOVANJE

REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

Naložba v vašo prihodnost
Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj

Ulaganje u vašu budućnost
Operaciju dijelomično financira Europska unija
Europski fond za regionalni razvoj

Sodelujoče organizacije: Istrska županija, Mestna občina Koper, Mesto Buje, Občina Piran, Mesto Poreč, Občina Izola in Občina Motovun.

ISTARSKA ŽUPANIJA
REGIONE ISTRIANA

MESTNA OBČINA KOPER
COMUNE CITTÀ DI CAPODISTRI

OBČINA PIRAN
COMUNE DI PIRANO

Občina-Comune di
ZOLA · ISOLA

GRAD POREČ - PARENZO
CITTÀ DI POREČ - PARENZO

INŠTITUT za kineziološke raziskave
ISTITUTO di Ricerche Kinesiologiche
INSTITUTE of Kinesiology Research

Avtorji: Mitja Gerževič, Matej Plevnik, Iztok Retar, Urška Čeklič, Andrej Kocjan

Lektoriranje: Jana Volk (sl.)

Oblikovanje in prelom: Alenka Obid

Izdajatelj: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales

Za izdajatelja: Rado Pišot

Dostopno na: http://www.zrs.upr.si/monografije; http://www.kreal.si

Vadbene naprave izdelal: kreal KREATIVNI ALUMNIJI

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.012(035)(0.034.2)

PREDSTAVITVENI priročnik z navodili za uporabo gibalnih parkov na trasi Parenzane [Elektronski vir] : Parenzana : put zdravlja i prijateljstva = strada della salute e dell'amicizia = the route of health and friendship = pot zdravja in prijateljstva / [avtorji Mitja Gerževič ... et al.]. - El. knjiga. - Koper : Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales, 2015

ISBN 978-961-6964-58-6 (pdf)
1. Gerževič, Mitja
282454784

Univerzitetna založba **Annales**

ISBN 978-961-6964-58-6