

TELESNA AKTIVNOST IN PREHRANA ZA KAKOVOSTNO STARANJE

ATTIVITÀ FISICA E NUTRIZIONE PER UN INVECCHIAMENTO DI QUALITÀ

Priročnik o telesni aktivnosti
in vadbi v tretjem življenjskem obdobju
Manuale sull'attività e sull'esercizio
fisico nella terza età



2007-2013
cooperazione territoriale europea
programma per la cooperazione
transfrontaliera
Italia-Slovenia
evropsko teritorialno sodelovanje
program čezmejnega sodelovanja
Slovenija-Italija


Investiamo nel
vostro futuro!
Naložba v vašo
prihodnost!
www.ita-slo.eu
Progetto cofinanziato dal Fondo europeo
sviluppo regionale
Regione Umbria - Direzione Regionale
sviluppo economico

TELESNA AKTIVNOST IN PREHRANA ZA KAKOVOSTNO STARANJE

ATTIVITÀ FISICA E NUTRIZIONE PER UN INVECCHIAMENTO DI QUALITÀ

Priročnik o telesni aktivnosti
in vadbi v tretjem življenjskem obdobju
Manuale sull'attività e sull'esercizio
fisico nella terza età



Univerzitetna založba **Annales**

TELESNA AKTIVNOST IN PREHRANA ZA KAKOVOSTNO STARANJE. ATTIVITÀ FISICA E NUTRIZIONE PER UN INVECCHIAMENTO DI QUALITÀ.

Priročnik o telesni aktivnosti in vadbi v tretjem življenjskem obdobju.

Manuale sull'attività e sull'esercizio fisico nella terza età

Uredniki/Editori:

Mitja Gerževič, Marina Dobnik, Rado Pišot

Avtorji priročnika/Autori del manuale:

**Mitja Gerževič, Marina Dobnik, Matej Plevnik,
Urška Čeklić, Nina Mohorko, Rado Pišot**

Odgovorni vodja projekta PANGeA/

Responsabile del progetto PANGeA:

Rado Pišot

Lektoriranje/Supervisione linguistica:

Rok Janežič

Fotografije/Fotografie:

Sašo Kos

Prevajanje/Traduzione:

Marco Kalc

Izdajatelj /Editore:

**Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno
središče, Inštitut za kineziološke raziskave;
Univerzitetna založba ANNALES
Rado Pišot**

Za izdajatelja/Per l'editore:

Oblikovanje in prelom/

Progetto grafico:

Tisk /Stampa:

Naklada/Tiratura:

**Manca Švara (Studio Alef)
Present d.o.o.
2000 izvodov/copie**

Pričujoča publikacija je na voljo v elektronski obliki na spletni strani <http://www.zrs.upr.si/monografije>.

La presente pubblicazione è reperibile in formato elettronico all'indirizzo <http://www.zrs.upr.si/monografije>.

Brez pisnega dovoljenja avtorjev in založnika reproduciranje, distribuiranje, javna objava, prevajanje ali predelava tega avtorskega dela in njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, vključno s fotografiranjem, tiskanjem ali shranjevanjem v elektronski obliki, ni dovoljeno.

Senza l'autorizzazione scritta degli autori e dell'editore la riproduzione, la distribuzione, l'esposizione pubblica, la traduzione o la rielaborazione dell'opera degli autori o di parti di

essa in qualsiasi forma ed entità, compresa la fotografia, stampa o salvataggio in forma elettronica, non sono permesse.

Projekt je sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija - Italija 2007 -2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.

Progetto finanziato nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-

2013, del Fondo europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali.

Vsebina publikacije ne odraža nujno uradnega stališča Evropske unije. Za vsebino publikacije so odgovorni izključno avtorji.

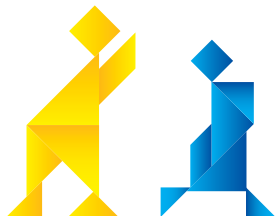
Il contenuto della presente pubblicazione non rispecchia necessariamente le posizioni ufficiali dell'Unione europea. La responsabilità del contenuto della presente pubblicazione appartiene agli autori.

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

613.7-053.9(035)
796.035-053.9(035)

TELESNA aktivnost in prehrana za kakovostno staranje : priročnik o telesni aktivnosti in vadbi v tretjem življenjskem obdobju / [avtorji priročnika Mitja Gerževič ... [et al.] ; uredniki Mitja Gerževič, Marina Dobnik, Rado Pišot ; fotografije Sašo Kos]. - Koper : Univerzitetna založba Annales, 2014

ISBN 978-961-6964-05-0
1. Gerževič, Mitja
277400320



KAZALO

PRIROČNIKU NA POT	8
1 UVOD	
(Rado Pišot)	10
2 ZNAČILNOSTI IN SPREMEMBE ORGANIZMA	
V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU	
(Mitja Gerževič, Nina Mohorko)	22
2.1 Kaj se v tem obdobju dogaja z našim telesom?	22
2.2 Pomen telesne aktivnosti in prehrane	
v tretjem življenjskem obdobju	30
3 PRIPOROČILA ZA VADBO V TRETJEM	
ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU	
(Mitja Gerževič, Matej Plevnik)	36
3.1 Splošna priporočila za vadbo	36
3.2 Specifična priporočila za vadbo	42
4 PRIMER VADBENE ENOTE Z NAVODILI ZA IZVEDBO	
(Mitja Gerževič, Marina Dobnik)	44
4.1 UVODNI DEL: Ogrevanje	50
<i>Vaja 1: Korakanje na mestu z rahlim dviganjem</i>	
<i>kolen in sproščenim delom rok</i>	52
<i>Vaja 2: Korakanje na mestu z rokami</i>	
<i>iz zaročenja skozi predročenje v vzročenje</i>	54
<i>Vaja 3: Korakanje na mestu z rokami iz</i>	
<i>priročnja skozi odročenje v vzročenje</i>	56
<i>Vaja 4: Korakanje na mestu s kroženjem</i>	
<i>rok navzven/navznoter</i>	58

Vaja 5: Hoja z vse daljšimi in globljimi koraki	60
Vaja 6: Hoja z vse daljšimi in globljimi koraki z nasprotnim dotikanjem kolen	62
Vaja 7: Hoja vstran z vse daljšimi in globljimi prisunskimi koraki	64
Vaja 8: Hoja z vse daljšimi križnimi koraki	66
Vaja 9: Hoja vzvratno s polčepanjem prednoženo dol	68
4.2 GLAVNI DEL: Gibalno-miselna obhodna vadba	70
Vaja 1: Stoja na eni nogi	74
Vaja 2: Prehodi med enonožnimi stojami s polčepom	80
Vaja 3: Hoja peta–prsti z zaročenjem	84
Vaja 4: Izpadni korak naprej in vstran	88
Vaja 5: Dviganje na prste z elastiko/dodatnim bremenom.....	92
Vaja 6: Funkcionalno diagonalno pobiranje in seganje	98
Vaja 7: Hoja po prstih z visokim dviganjem kolen	104
4.3 ZAKLJUČNI DEL: Raztezanje in sproščanje	108
Vaja 1: Raztezanje meč s pokrčenim kolenom	110
Vaja 2: Raztezanje meč z iztegnjenim kolenom	112
Vaja 3: Potisk bokov naprej z oporo na stolu	114
Vaja 4: Predklon sede	116
 5 VADBA V GIBALNEM PARKU ZDRAVJA	
(Urška Čeklič, Mitja Geržević, Matej Plevnik).....	118
5.1 Kako uporabljati gibalne parke zdravja?	118
5.2 Vaje za razvoj spretnosti rok	122
5.3 Vaje za razvoj največjih obsegov giba	144
5.4 Vaje za razvoj ravnotežja in lokomocije	158
5.5 Vaje za razvoj mišične moči nog in mobilnosti ramenskega obroča	166
5.6 Vaje za razvoj mišične moči ter vzdržljivosti nog in ramenskega obroča	168
5.7 Vaje za razvoj aerobne vzdržljivosti	190
5.8 Gibalni testi	202
 6 LITERATURA	216

SOMMARIO

ALCUNE CONSIDERAZIONI.....	9
1 INTRODUZIONE	
(Rado Pišot).....	11
2 CARATTERISTICHE E MODIFICAZIONI DELL' ORGANISMO NELLA TERZA ETÀ	
(Mitja Gerževič, Nina Mohorko)	23
2.1 Che cosa succede con il nostro corpo in questo periodo?	23
2.2 Il significato dell'attività fisica e dell'alimentazione nella terza età	31
3 INDICAZIONI PER L'ATTIVITÀ FISICA NELLA TERZA ETÀ	
(Mitja Gerževič, Matej Plevnik)	37
3.1 Indicazioni generali per l'esercizio fisico	37
3.2 Indicazioni specifiche per l'esercizio fisico	43
4 ESEMPIO DI UNA SESSIONE DI LAVORO	
(Mitja Gerževič, Marina Dobnik)	45
4.1 FASE INTRODUTTIVA: Riscaldamento	51
<i>Esercizio 1: Marcia sul posto con lieve elevazione delle ginocchia e oscillazione delle braccia</i>	<i>53</i>
<i>Esercizio 2: Marcia sul posto con movimento delle braccia da dietro ad avanti-altro</i>	<i>54</i>
<i>Esercizio 3: Marcia sul posto con oscillazione delle braccia dalla posizione lungo i fianchi alla posizione fuori-alto.....</i>	<i>57</i>
<i>Esercizio 4: Marcia sul posto con circumduzione delle braccia davanti</i>	<i>59</i>

<i>Esercizio 5: Marcia sul posto aumentando gradualmente la lunghezza e la profondità del passo.....</i>	61
<i>Esercizio 6: Marcia sul posto aumentando gradualmente la lunghezza e la profondità del passo con tocco incrociato delle ginocchia</i>	63
<i>Esercizio 7: Marcia laterale aumentando gradualmente la lunghezza e la profondità dei passi accostati</i>	65
<i>Esercizio 8: Marcia con aumento graduale della lunghezza dei passi incrociati</i>	67
<i>Esercizio 9: Marcia all'indietro con piegamento della gamba.....</i>	69
4.2 FASE PRINCIPALE: Lavoro fisico-mentale in circuito	71
<i>Esercizio 1: Stazione eretta, stare su una gamba.....</i>	75
<i>Esercizio 2: Passaggio tra stazioni erette monopodali con accosciata.....</i>	81
<i>Esercizio 3: Marcia "tacco-punta" con braccia protese dietro</i>	85
<i>Esercizio 4: Affondi in avanti e laterali</i>	89
<i>Esercizio 5: Alzarsi sull'avampiede con uso di elastico/carico supplementare.....</i>	93
<i>Esercizio 6: Movimenti di raccolta e massima distensione in diagonale.....</i>	99
<i>Esercizio 7: Marcia sugli avampiedi con accentuata elevazione delle ginocchia</i>	105
4.3 FASE CONCLUSIVA: Allungamento e rilassamento	111
<i>Esercizio 1: Allungamento del polpaccio con ginocchio semipiegato.....</i>	113
<i>Esercizio 2: Allungamento del polpaccio a gamba tesa</i>	115
<i>Esercizio 3: Spinta del bacino in avanti con appoggio sulla sedia...</i>	117
<i>Esercizio 4: Flessione del busto in avanti da seduti.....</i>	119

5 ESERCIZIO FISICO NEL PARCO PER L'ATTIVITÀ MOTORIA

(Urška Čeklić, Mitja Geržević, Matej Plevnik) 119

5.1 Come utilizzare i parchi per l'attività motoria?	119
5.2 Esercizi per lo sviluppo della destrezza delle braccia.....	123
5.3 Esercizi per l'aumento della flessibilità	145

5.4	Esercizi per lo sviluppo di equilibrio e locomozione	159
5.5	Esercizi per lo sviluppo della forza muscolare degli arti inferiori e della mobilità articolare delle spalle	167
5.6	Esercizi per lo sviluppo della forza e della resistenza degli arti inferiori e delle spalle	169
5.7	Esercizi per lo sviluppo della resistenza aerobica	191
5.8	Test locomotori	203

6	BIBLIOGRAFIA.....	217
----------	--------------------------	------------

PRIROČNIKU NA POT

*Spremembe so edina stalnica v življenju.
(Heraklit, 550–475 pr. n. št.)*

Staranje je v človekovem življenju neizogiben proces. Tretje življenjsko obdobje je polno novih doživetij in izkušenj, ki lahko prijetno obogatijo starost. Je pa tudi obdobje pojava novih življenjskih vzorcev in navad, počasne izgube samostojnosti in neodvisnosti ter pojava nekaterih, za staranje značilnih bolezni.

S pričujočim priročnikom, ki je nastal v okviru projekta *PANGeA – Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje*, pri katerem je sodelovalo več priznanih mednarodnih strokovnih in raziskovalnih organizacij pod vodstvom Inštituta za kineziološke raziskave Znanstveno-raziskovalnega središča Univerze na Primorskem, želimo avtorji prispevati k znanju o telesni aktivnosti in prehrani v tretjem življenjskem obdobju.

Želimo si in upamo, da bodo bralci v priročniku našli zanimive in uporabne informacije, ki jih bodo spodbudile k povečanju oziroma ohranjanju telesne aktivnosti in skrbi za ustrezno prehrano v tretjem življenjskem obdobju.

Avtorji priročnika



ALCUNE CONSIDERAZIONI

*Il cambiamento è l'unica costante della vita.
(Eraclito, 550–475 a. C.)*

L'invecchiamento rappresenta nella vita dell'uomo un processo inevitabile. La terza età è un periodo pieno di nuove esperienze che possono arricchirla, ma è anche un periodo nel quale si manifestano nuovi stili di vita e nuove abitudini, una lenta perdita dell'indipendenza e dell'autonomia ed alcune patologie tipiche di questa età.

Con questo manuale, nato nell'ambito del progetto PANGeA – *Attività fisica ed alimentazione per una terza età di qualità*, al quale hanno partecipato numerosi e riconosciuti esperti internazionali e organizzazioni di ricerca sotto la direzione dell'Istituto per le ricerche chinesilogiche del Centro per la ricerca scientifica dell'Università del Litorale, desideriamo contribuire all'ampliamento delle conoscenze nell'ambito dell'attività fisica e dell'alimentazione nella terza età.

Nel contempo auspichiamo e speriamo che i lettori possano trovare in questo manuale informazioni interessanti ed applicabili, tali da incentivarli all'incremento o almeno al mantenimento del livello di attività fisica e all'abitudine a una corretta alimentazione nella terza età.

Gli autori del manuale



1 UVOD

Kar nekaj let pred tem, ko je Evropska skupnost z razglasitvijo leta 2012 kot evropskega leta aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti poudarila pomen kakovostnega staranja, smo se na delovnem sestanku zbrali strokovnjaki s področja kineziologije in zdravstva ter se dogovorili, da pristopimo k pripravi in prijavi razvojnega raziskovalnega projekta, ki bi raziskal stanje, poiskal dejavnike zdravega staranja ter posredno omogočil dvig kakovosti življenja v obdobju starosti.

V mreži raziskovalcev je bilo kar nekaj slovenskih in italijanskih strokovnjakov, ki so v tem videli izziv. Tako je prišlo do prijave projekta s to zanimivo tematiko, in sicer ob razpisu projektov v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija – Italija 2007–2013. Projekt je bil odobren in sofinanciran v okviru sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.

Aktivnosti so se pričele oktobra 2011. Slučaj je hotel, da je prva tiskovna konferenca ob uspešno prijavljenem projektu potekala prve dni januarja 2012, prav ob pričetku leta, ki ga je širša evropska skupnost posvetila kakovosti tretjega življenjskega obdobja. Po treh letih intenzivnega dela in številnih raziskav, pri katerih je sodelovala skoraj nepregledna množica



1 INTRODUZIONE

Ben prima che l'Unione europea proclamasse il 2012 come anno dell'invecchiamento attivo e della solidarietà intergenerazionale rimarcando l'importanza di un invecchiamento di qualità, alcuni professionisti nell'ambito della chinesiologia e della sanità decidemmo di partecipare - attraverso un bando di concorso - ad un progetto di ricerca con l'obiettivo di definire lo stato attuale, identificare i fattori più influenti per un invecchiamento sano e, contemporaneamente, elevare la qualità della vita nella terza età.

La rete di ricercatori che accettò questa sfida era composta da ricercatori sloveni ed italiani. Ne nacque un progetto contenutisticamente interessante che venne presentato nel contesto del Programma di collaborazione transfrontaliera Slovenia – Italia 2007-2013. Il progetto è stato approvato e successivamente cofinanziato dal Fondo europeo per lo sviluppo regionale e da fondi nazionali.

I lavori iniziarono nell'ottobre del 2011. Il caso volle che la conferenza stampa di presentazione del progetto appena approvato si svolgesse nei primi giorni di gennaio 2012, dunque proprio all'inizio dell'anno che la Comunità europea dedicava ai temi della qualità della vita nella terza età. Dopo



raziskovalcev, zdravnikov, medicinskega osebja in študentov, predvsem pa po obdobju triletnega intenzivnega sodelovanja s številnimi partnerji, skupinami in posamezniki, smo lahko ponosni na opravljeno delo.

Standardni projekt PANGeA – Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje ob izteku ponuja številne ugotovitve, dognanja in zaključke ter konkretne aktivnosti in produkte, ki bodo pripomogli h kakovosti življenja v obdobju starosti. Cilj projekta je bil pridobljena znanja o kakovostnem življenjskem slogu prenesti v praktično uporabo ciljnih skupin starejših občanov.

Večina aktivnosti in raziskovanja je bila neposredno umeščena v lokalno skupnost, in sicer v sodelovanju s centri dnevnih aktivnosti za starejše občane, združenji upokojenцев in drugimi skupnostmi, ki združujejo starejše. K sodelovanju smo pritegnili številne posameznike na obeh straneh slovensko-italijanske meje. Interes za sodelovanje je bil velik in zahvala za tako obsežen zajem podatkov, ki nam danes omogoča številna nova znanja, gre prav vsem, v prvi vrsti merjencem prostovoljcem na množičnih meritvah in v ostalih študijah v okviru projekta PANGeA. Hvala vsem, ki so s svojo prisotnostjo ter posredovanimi podatki o zdravstvenem, gibalnem in prehranskem statusu pomagali vsem prihajajočim generacijam.

Priporočila za zdravo vadbo in prehrano, parki gibalnih aktivnosti in vadbeni programi za starejše osebe, ki smo jih

tre anni di intenso lavoro e di numerose ricerche cui ha collaborato un numero consistente di ricercatori, medici, personale medico e studenti, ma soprattutto dopo tre anni di intensa cooperazione con partner diversi, sia singoli sia gruppi, possiamo dirci fieri del lavoro svolto.

Il progetto standard PANGeA - Attività fisica e nutrizione per una terza età di qualità offre numerose conclusioni e propone una serie concreta di attività che contribuiranno a migliorare la qualità della vita nella terza età. L'applicazione dei risultati teorici conseguiti a un contesto pratico (stile di vita) nell'ambito della popolazione anziana era appunto uno degli obiettivi di questo progetto.

Gran parte delle attività di ricerca è stata direttamente collocata nella comunità locale, in un contesto di collaborazione con i centri per le attività degli anziani, associazioni di pensionati ed altre associazioni di anziani. Alla collaborazione abbiamo invitato anche un numero cospicuo di professionisti sia della parte slovena che italiana del nostro territorio. Proprio a queste persone va il nostro più sentito ringraziamento; anche perché la grande mole di dati che ha contraddistinto questo lavoro ci consente di affrontare nuove ipotesi scientifiche e apre nuovi orizzonti di conoscenze. Un sentito ringraziamento va anche ai volontari che si sono prestati all'esecuzione dei test di valutazione e a tutti coloro che hanno contribuito al lavoro nell'ambito di PANGeA, anche attraverso lo scambio di informazioni di tipo medico, motorio e della scienza alimentare, aiutando così indirettamente le generazioni future.

izdelali v okviru projekta, bodo prispevali k boljšemu splošnemu zdravstvenemu stanju ter zmanjševali dovzetnost za nastanek akutnih poškodb in kroničnih obolenj.

Ob zaključku projekta lahko izvedene aktivnosti strne-
mo v tri temeljne sklope, ki so vsak na svoj način pomembno
prispevali k novim dognanjem. In le na novih znanjih lahko
temelji razvoj novih pristopov k delu, priporočil za ustrezno ob-
našanje in kriterijev za spremljanje stanja.

Poznavanje procesov in mehanizmov sprememb v orga-
nizmu posameznika, ki nam ga je omogočila 14-dnevna študija
preučevanja učinkov trajne neaktivnosti ter spremljanja meha-
nizmov funkcionalnega in kognitivnega upada ter rehabilitacije
in ponovnega vzpostavljanja začetnega stanja, je bilo do danes
skromno in nepopolno.

Edinstvena študija, tudi v svetovnem merilu, v kateri smo
moči in znanje združili z mednarodnim timom strokovnjakov,
je prva tovrstna študija, izvedena hkrati na starejših in mlajših
merjencih. Danes vemo veliko več o tem, kaj se dogaja s sta-
rejšim posameznikom, ko mora obležati zaradi poškodbe ali
bolezni, kako se prilagajajo njegovi življenjski sistemi, kakšne
spremembe doživljajo in kako jih lahko organiziramo ter kak-
šen proces rehabilitacije lahko pričakujemo. Posebej smo se
posvetili uvajanju novih, sodobnih metod z miselno vadbo,
oblikovanju in razvoju programov za učinkovitejšo/hitrejšo ob-
novo gibalnih funkcij ter neodvisnosti po operacijah kolka kot
enega najbolj perečih problemov starejših oseb.

Le indicazioni per l'attività fisica e per l'alimentazione sana, i parchi per l'attività motoria inclusi i programmi di lavoro per le persone anziane che sono state sviluppate nell'ambito del progetto, contribuiranno al miglioramento dello stato di salute generale e diminuiranno la possibilità di infortuni o eventi patologici cronici.

Alla conclusione del progetto è possibile raggruppare le attività in tre complessi fondamentali, ognuno dei quali rappresenta un'ulteriore possibilità per l'acquisizione di nuove conoscenze. Proprio queste ultime rappresentano la condizione essenziale per la nascita e lo sviluppo di nuovi approcci di lavoro, l'elaborazione di nuovi comportamenti e la creazione di nuovi standard di valutazione.

Le conoscenze dei processi di modificazione dell'organismo che ci ha lasciato lo studio sulle conseguenze dell'inattività fisica per un periodo di 14 giorni e la valutazione dei meccanismi di decadimento funzionale e cognitivo, sono state sinora abbastanza scarse ed incomplete.

Il presente lavoro rappresenta un evento unico, anche a livello mondiale, con un team di professionisti internazionale; è inoltre la prima ricerca nella quale le misurazioni (test) sono state eseguite contemporaneamente sia su soggetti anziani che su quelli più giovani. Oggi abbiamo la possibilità di sapere molto di più di quello che succede con gli anziani, quando questi sono costretti a rimanere a letto a causa di infortuni o malattie, dei meccanismi di adeguamento dei sistemi vitali, di

Pomemben vpogled v zdravstveno stanje in stanje funkcionalnih zmožnosti ter prehranskih navad in življenjskega sloga starejših občanov na obravnavanem področju so nam omogočile množične meritve. Na vzorcu več kot 1000 prostovoljcev, starih med 60 in 80 let, so bili na obmejnem področju Slovenije in Italije preučevani vidiki gibalne aktivnosti, prehranskih navad, funkcionalnih, kognitivnih in gibalnih sposobnosti, telesne sestave in socio-demografskega statusa. Meritve, ki so bile organizirane kot množične akcije v različnih okoljih ter starostnikom blizu v prostoru, času in sredstvih, so zagotovile bogato bazo edinstvenih rezultatov, ki služijo razvoju ustreznih priporočil in programov, hkrati pa so bile tudi odlična dejavnost podpore vlogi in pomenu kakovostnega staranja v sodobni družbi. To je bila tudi v širšem mednarodnem prostoru edinstvena epidemiološka študija, izvedena in umeščena neposredno v lokalno okolje.

Implementacija intervencij za dvig kakovosti življenja starejših oseb je temeljila na novem znanju ter novih izkušnjah in vedenjih, pridobljenih v omenjenih študijah.

Ta je bila naša glavna aktivnost in dolžnost zadnjega leta projekta. Med številnimi pridobitvami projekta, katerih večina je že ponujena v množično uporabo, nekatera znanstvena dognanja pa bodo še predmet številnih objav v bodoče, so prav gotovo najpomembnejše naslednje: postavitve šestih gibalnih parkov za starejše občane na območju Slovenije in Italije; uvajanje starejših uporabnikov v izvajanje vadbe v parkih gibalnih aktivnosti in izobraževanje vodij vadbe za

quali modificazioni sono passibili e di come possiamo identificare ed organizzare i processi di riabilitazione. Una particolare attenzione è stata rivolta all'inserimento di nuove metodologie di lavoro nell'ambito della contemporanea attività cognitiva, alla formazione e allo sviluppo di programmi più efficaci per ristabilire le funzioni motorie e alle conseguenze delle operazioni dell'anca, molto comuni tra gli anziani.

Una visione complessiva ed unitaria sullo stato di salute e sul livello delle capacità funzionali, come anche sulle abitudini alimentari e sullo stile di vita degli anziani, è stata possibile grazie ad un campione di soggetti testati assai numeroso. Il campione è rappresentato da più di 1000 volontari di età compresa tra i 60 e gli 80 anni, presenti al momento delle misurazioni nell'area confinaria tra la Slovenia e l'Italia. L'indagine riguardava gli aspetti motori della loro attività fisica, le abitudini alimentari e le loro capacità funzionali, cognitive, motorie, la loro composizione corporea nonché il loro status socio-demografico. Le misurazioni, organizzate come azioni congiunte in diverse località facilmente raggiungibili dagli anziani, hanno permesso di creare una banca dati assolutamente singolare nel suo genere, necessaria per l'elaborazione e la creazione di opportune indicazioni e programmi di lavoro, ma anche un notevole supporto al ruolo e al significato di un invecchiamento di qualità nella società odierna.

Questa ricerca rappresenta contemporaneamente un importante caso di studio epidemiologico collocata direttamente nel contesto sociale locale.

starejše; izvedba 8 delavnic za implementacijo vadbenih programov med uporabnike; optimizacija fizioterapevtskih protokolov za obravnavo pacientov s poškodbo/obrado kolčnega sklepa – predlogi fizioterapevtskih programov in preizkušanje učinkovitosti v klinični študiji; izvedba število 10 izobraževalnih seminarjev za bodoče vodje vadbe za starejše osebe; izdelava učnih gradiv za potrebe dopolnilnega izobraževanja na področju gibalne aktivnosti in prehrane starejših oseb; izdelava poučnega gradiva in smernic zdrave prehrane, vključujoč praktične jedilnike in priporočila ter ne nazadnje priročnik o telesni aktivnosti v tretjem življenjskem obdobju s konkretnimi priporočili in primeri vadbe, ki je pred vami.

Preden obrnete nov list in se odločite svoj življenjski slog preusmeriti na pot gibalno aktivnejšega življenja in skrbi za uravnoteženo in zdravo prehrano, pa naj vas še dodatno spodbudim. Učinki vaših prizadevanj bodo vidni in trud poplačan le z redno aktivnostjo. Spremenjeni vzorec vedenja naj postane navada. In če boste priporočene aktivnosti izvajali v družbi somišljenikov ter čim večkrat na prostem, v naravi, bo ta navada postala tudi užitek. In ne pozabite, gibalni parki PANGeA čakajo na vas.

L'implementazione degli interventi per l'elevazione della qualità della vita degli anziani si basa su nuove conoscenze, esperienze e comportamenti acquisiti nelle ricerche descritte. E' stata questa la nostra attività e il dovere maggiore durante lo svolgimento di questo progetto.

Molte tra le numerose acquisizioni e osservazioni teorico-pratiche di questo progetto sono già state offerte ad un pubblico più ampio, alcune tra loro saranno oggetto di ulteriori indagini e ricerche in futuro. Tra queste possiamo citare: la costruzione di sei parchi per l'attività motoria sul territorio sloveno ed italiano, l'incoraggiamento degli anziani all'effettiva l'attività motoria nei parchi summenzionati, la formazione di personale per l'attività fisica degli anziani, l'organizzazione di 8 laboratori didattici per il collocamento e l'applicazione dei programmi di lavoro tra i soggetti in questione, l'ottimizzazione dei protocolli di fisioterapia per il trattamento di pazienti con problematiche a livello dell'articolazione dell'anca, proposte di programmi di fisioterapia e relativa verifica dell'efficacia in studi clinici; organizzazione ed esecuzione di 10 corsi di formazione per personale addetto all'attività fisica degli anziani, la creazione di materiale didattico supplementare nell'ambito dell'attività motoria degli anziani e della loro alimentazione; la creazione di materiale didattico per un'alimentazione sana per gli anziani, la preparazione di diete specifiche per gli anziani nonché la creazione del presente manuale sull'attività fisica nella terza età.

Vodilni partner:

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

Partnerji:

Univerza v Trstu
Mestna občina Koper
Mestna občina Kranj
Nacionalni inštitut za javno zdravje RS
Splošna bolnišnica Izola
Univerza v Vidmu,
Oddelek za medicinske in biološke študije
Univerza v Ferrari
Univerza v Padovi, Oddelek za biomedicinske študije
Občina Ferrara

Prima di voltare pagina e decidere di intraprendere un nuovo stile di vita, più ricco da un punto di vista motorio e più attento alle necessità alimentari, concedetemi di incoraggiarvi ancora un po'. I risultati dei vostri sforzi saranno visibili solo in caso di lavoro sistematico. Il nuovo stile di vita diventi una vostra abitudine. E se avrete la possibilità di svolgere l'attività prevista in compagnia di amici, all'aria aperta, in natura, questa attività diventerà una gioia. Non dimenticate, i parchi per l'attività motoria PANGeA vi aspettano!

Partner capofila:

Università del Litorale, Centro di ricerche scientifiche,
Istituto per le ricerche kinesiologiche

Partner:

Università degli Studi di Trieste
Comune Città di Capodistria
Comune Città di Kranj
Istituto nazionale per la salute della Repubblica di Slovenia
Ospedale Generale Isola
Università degli Studi di Udine,
Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche
Università degli Studi di Ferrara
Università degli Studi di Padova,
Dipartimento di Scienze Biomediche
Comune di Ferrara

2 ZNAČILNOSTI IN SPREMEMBE ORGANIZMA V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

»Dodajmo življenje letom, ki so bila dodana življenju.«

Življenjska resnica

2.1 Kaj se v tem obdobju dogaja z našim telesom?

V procesu staranja se strukturne, funkcionalne in presnovne spremembe pojavijo pri večini anatomske-fizioloških sistemov, kot so srčno-žilni, kostno-mišični in dihalni sistem, kar se nato odraža v gibalnih sposobnostih in funkcionalnih zmogljivostih, sestavi telesa, presnovi in energijski porabi. Vse to pomembno vpliva na vsakdanje življenje, mobilnost, samostojnost in neodvisnost, na počutje in ne nazadnje tudi na to, ali in koliko bomo lahko v tem obdobju še telesno oz. športno aktivni.

Srčno-žilni sistem. S staranjem se velikost srčnih celic povečuje, hkrati pa se zmanjšuje njihovo število. To se odraža v poslabšanju delovanja srca ter se bolj kot v mirovanju in med zmerno telesno aktivnostjo odraža med intenzivnejšimi aktivnostmi. Zaradi upadanja količine elastina in povečanja deleža kolagena pa je ožilje bolj togo, širše in daljše ter ima debelejšo steno. Tako se spremembe srca in ožilja odražajo v povečanem



2 CARATTERISTICHE E MODIFICAZIONI DELL'ORGANISMO NELLA TERZA ETÀ

»Aggiungiamo vita agli anni che sono stati aggiunti alla vita.«

2.1 Che cosa succede con il nostro corpo in questo periodo?

Durante il processo di invecchiamento le modificazioni strutturali, funzionali e metaboliche si manifestano nella maggioranza dei sistemi anatomico-fisiologici, come il sistema cardio-vascolare, osseo, muscolare e respiratorio. Ciò si riflette sulle capacità motorie, funzionali, sulla composizione dell'organismo, sul metabolismo e sul consumo energetico. Tutti questi aspetti incidono in modo importante sulla vita quotidiana, sulla mobilità, sull'indipendenza, sull'autonomia, sul stato di salute in generale, e – non per ultimo – anche sulla effettiva possibilità di poter ancora svolgere attività fisica.

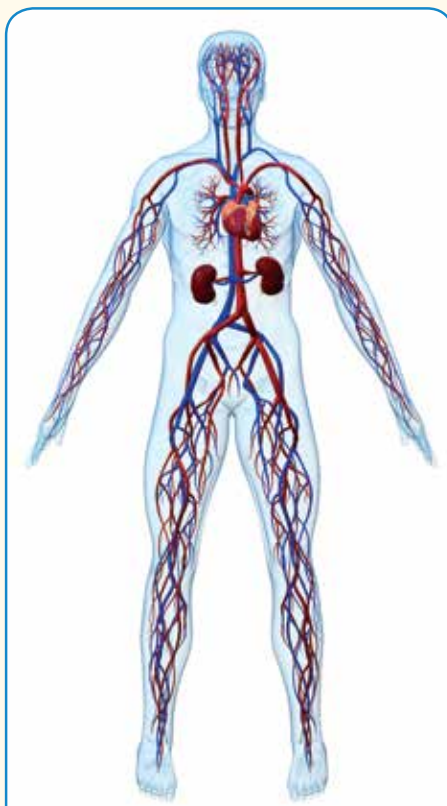
Il sistema cardio-circolatorio. Con l'invecchiamento le cellule cardiache si ingrossano (aumentano il loro volume), mentre diminuisce il loro numero. Ciò si riflette in un peggioramento della funzionalità cardiaca, soprattutto in un contesto



krvnem pritisku, zmanjšanim pretoku krvi v končnih delih okončin ter zmanjšanim volumnu in slabši sestavi krvi za prenos kisika.

Kostno-mišični sistem.

Spremembe kostno mišičnega sistema se odražajo v zmanjšanju kostne mase in mineralne gostote kosti, upadu mišične moči in silovitosti, hitrosti krčenja ter vzdržljivosti, s čimer se poveča utrudljivost mišic. Poslabša se mišična gibljivost, kar se odraža v zmanjšanem obsegu gibov. Vse skupaj pa vpliva na slabši nadzor natančnosti gibanja, ravnotežje in mobilnost, kar je deloma povezano tudi z upadom miselnih funkcij. S tem sta gibanje nasploh in hitrost odzivanja počasnejša.



**Srčno-žilni sistem /
Il sistema cardio-cirulatorio**

Dihalni sistem. Izmenjava plinov se s staranjem ohranja tudi pri višji intenzivnosti vadbe, vendar se spremembe dihalnega sistema kljub vsemu kažejo v povečani togosti prsnega koša, saj se zmanjša elastičnost stene prsnega koša (zakostenevanje rebrnih hrustancev) in diafragme. Zmanjša se moč dihalnih, predvsem ekspiratornih mišic, zaradi izgube pljučnih mešičkov pa se poveča prostornina preostalih, kar

di attività fisica intensa. A causa della diminuzione della quantità di elastina e dell'aumento del tessuto collagene, il sistema vascolare è più meno elastico, si espande ed ha le pareti più spesse. Le modificazioni cardiache e vascolari si manifestano con un aumento della pressione sanguigna, una diminuzione della portata del sangue alle estremità degli arti ed alla diminuzione del volume, nonché con il peggioramento della composizione sanguigna per il trasporto dell'ossigeno.

Sistema osseo e muscolare. Le modificazioni del sistema osseo e muscolare si manifestano con una diminuzione della massa ossea e della densità minerale delle ossa, una diminuzione della forza muscolare, della velocità di contrazione muscolare, della resistenza locale e con essa della fatica a livello muscolare. Peggiora l'elasticità muscolare con effetti su una minore ampiezza del movimento. Il tutto influisce negativamente



Kostno-mišični sistem / Sistema osseo e muscolare

zmanjša površino za izmenjavo plinov (kisika in ogljikovega dioksida). Kljub vsemu pa dihalni sistem ne predstavlja omejitvenega dejavnika, če le nismo vrhunski športniki (športniki veterani).



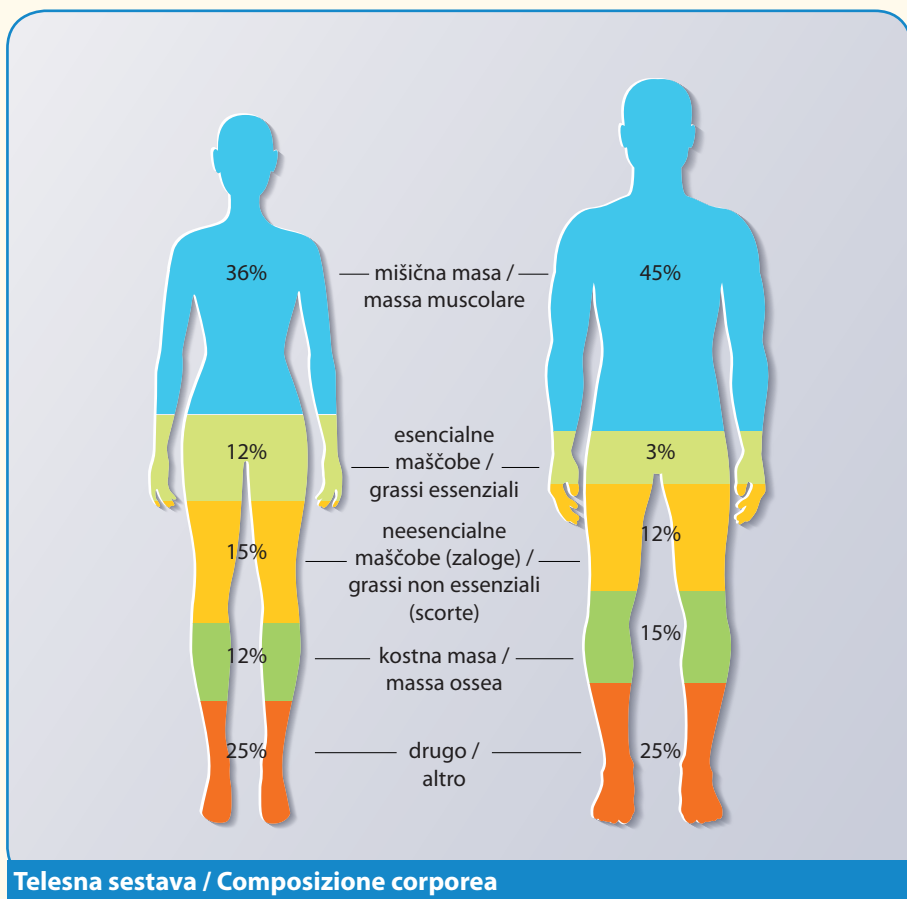
Dihalni sistem / Il sistema respiratorio

Telesna sestava, presnova in energijska poraba. Z vsakim desetletjem po 40. letu starosti se telesna višina zmanjša za 1 cm, po 60. letu še nekoliko bolj. Po drugi strani se telesna masa po 50. letu ohranja ali rahlo poveča, in sicer na račun povečanja maščobne in zmanjšanja mišične oz. puste mase, saj se zmanjša tako energijska presnova v mirovanju, predvsem pa med telesno aktivnostjo, kot tudi izgradnja beljakovin in poraba maščob. Poleg tega se zmanjša tudi skupna količina vode v telesu, kar vpliva na njeno uravnavanje in občutek žeje.

sul controllo e sulla precisione del movimento, sull'equilibrio e sulla mobilità, inclusa una diminuzione delle funzioni cognitive. Inoltre, vi è un peggioramento generale della qualità del movimento e delle capacità di reazione.

Il sistema respiratorio. Durante l'invecchiamento gli scambi gassosi polmonari si conservano anche alle intensità più elevate. Comunque, le modificazioni respiratorie si manifestano attraverso una maggiore rigidità della gabbia toracica dovuta alla diminuzione dell'elasticità delle pareti toraciche (ossificazione delle cartilagini delle coste) e del diaframma. Diminuisce la forza dei muscoli deputati alla respirazione, soprattutto dei muscoli espiratori. A causa della perdita di alcuni alveoli polmonari aumenta il volume dei rimanenti il che porta ad una diminuzione della superficie preposta agli scambi gassosi (ossigeno ed anidride carbonica). Nonostante ciò, il sistema respiratorio non rappresenta un fattore limitante, a condizione che non siamo degli sportivi di alto livello.

Composizione corporea, metabolismo e consumo energetico. Dopo i 40 anni l'altezza corporea diminuisce di 1 cm ogni 10 anni. Dopo i 60 la diminuzione è ancora maggiore. Dopo i 50 anni la massa corporea rimane inalterata oppure può aumentare leggermente a fronte di un aumento della massa grassa e di una diminuzione della massa muscolare. Diminuisce dunque il metabolismo basale durante l'esercizio fisico, così come la capacità di costruzione delle proteine e il consumo dei lipidi. Contemporaneamente diminuisce la quantità di acqua nel corpo, con conseguenze sul suo funzionamento e sulla sensazione di sete.



Funkcionalne zmožnosti. Spremembe funkcionalnih zmožnosti se s starostjo kažejo v upadu največje aerobne sposobnosti za opravljanje dolgotrajnih aktivnosti, predvsem zaradi poslabšanja sprejema in porabe kisika. Poveča se poraba energije pri hoji, medtem ko se učinkovitost kolesarjenja ohranja. Hoja je počasnejša in bolj spremenljiva, koraki so širši in dlje časa smo z obema nogama v stiku s tlemi. Zmanjša se tudi najvišja višina koraka pri hoji po stopnicah, ki je celosten odraz silovitosti mišic nog, koordiniranosti aktivacije mišic in dinamičnega ravnotežja.

Capacità funzionali. Le modificazioni funzionali nella terza età si manifestano attraverso una diminuzione della massima capacità aerobica, dovuta soprattutto ad una minore capacità di cessione e consumo dell'ossigeno. Aumenta il consumo energetico durante la marcia, mentre rimane inalterato il rendimento per quel che riguarda il ciclismo. La marcia è più lenta e variabile, il passo è più largo e aumenta il tempo di contatto dei piedi con il terreno. Diminuisce inoltre l'altezza del passo durante la salita dei gradini. Ciò rappresenta un'immagine unitaria della capacità di tensione muscolare, della coordinazione dell'attivazione muscolare e dell'equilibrio dinamico.



Poleg vsega naštetega pa se s staranjem pojavljajo še spremembe zaznavanja, odzivanja in miselnih funkcij, kar močno vpliva na ravnotežje, mobilnost in izvedbo različnih vsakodневnih gibalnih nalog, še posebej takih, ki od nas zahtevajo sočasno izvedbo dveh ali več različnih nalog. Vse to močno poveča možnost padcev, poškodb in obolenj, celo invalidnosti ali smrtnosti.

2.2 Pomen telesne aktivnosti in prehrane v tretjem življenjskem obdobju

Zaradi vsega doslej povedanega je izjemno pomembno, da tudi v tretjem življenjskem obdobju poskrbimo za dobro psiho-fizično počutje, tako da vzdržujemo ali morebiti celo izboljšujemo svoje gibalne, funkcionalne in miselne sposobnosti ter tako s sočasnim uživanjem uravnotežene prehrane poskrbimo za zdravo, srečno in aktivno ter neodvisno staranje.

Prehrana je zelo pomembna za doseganje ciljev, ki si jih zastavljamo z vadbo. Daje nam namreč energijo za vadbo, pa tudi gradnike za ohranjanje mišic in kosti. V starosti se pogosto zgodi, da posameznik uživa enolično prehrano – bodisi zaradi fizioloških omejitev, kot so težave z grizenjem, sprememba okusa, demenca ipd., bodisi zaradi psiholoških, kot sta osamljenost in žalost. Lahko pa je na primer vzrok preprosto prevelika oddaljenost od trgovine in nezmožnost nositi nakupljeno do doma.

Enolična prehrana vodi v podhranjenost, primanjkujejo predvsem beljakovine, vitamini in minerali. To nato vodi v

Oltretutto nella terza età si manifestano alterazioni percettive, nella reazione e delle funzioni cognitive con effetti negativi sull'equilibrio, sulla mobilità e sulle esecuzioni motorie quotidiane, soprattutto quelle che esigono l'esecuzione di due o più compiti motori associati. Aumenta così la possibilità di cadute, infortuni e patologie, addirittura di invalidità e morte.

2.2 Il significato dell'attività fisica e dell'alimentazione nella terza età

E' dunque molto importante, considerando i motivi sopra esposti, mantenere anche nella terza età una buona condizione psico-fisica, in modo da mantenere, o addirittura migliorare, le proprie capacità motorie, funzionali e cognitive e, con una alimentazione equilibrata, provvedere ad un invecchiamento sano, felice, attivo e indipendente ed autonomo.

L'alimentazione è molto importante per il raggiungimento degli obiettivi che ci siamo prefissi con l'attività fisica. L'alimentazione ci fornisce l'energia per il lavoro fisico, ma anche i componenti per la conservazione dei muscoli e delle ossa. Nella terza età infatti, molto spesso succede che l'alimentazione non sia sufficientemente varia – sia a causa di fattori limitanti di natura fisiologica (difficoltà di masticazione, alterazioni del gusto, demenza etc.), sia a causa di fattori di natura psicologica, come per esempio l'isolamento sociale e la depressione.

Un'alimentazione non sufficientemente varia porta alla denutrizione; vi è una carenza di proteine, vitamine e sali minerali. La conseguenza di ciò è la perdita della massa muscolare e della densità ossea, nonché una minore efficacia del sistema immunitario. Nel

izgubljanje mišične mase in kostne gostote ter pešanje imunskega sistema. Več o uravnoteženi prehrani si preberite v ločeni knjižici *Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje*. *Priročnik o prehrani v tretjem življenjskem obdobju*, v kateri so poleg opisov posameznih skupin živil tudi primeri dnevnih jedilnikov, primernih za vsak letni čas posebej.

In kaj o vplivu telesne aktivnosti na kakovostno staranje pravi znanost? Raziskave so pokazale, da redna telesna aktivnost zmanjša škodljive vplive na zdravje. Izogibanje neaktivnosti z vsaj nekaj telesne aktivnosti dnevno v vseh starostnih obdobjih pomaga zmanjšati tveganje za razvoj kroničnih bolezni in pomembno odloži prezgodnjo smrt. Obenem višja stopnja treniranosti ter večja količina, intenzivnost in pogostost vadbe še dodatno znižajo tveganje za srčno-žilne in druge vzroke smrti. Slabša **srčno-žilna funkcija** je torej glavni dejavnik zmanjšane sposobnosti za vadbo v tretjem življenjskem obdobju ter tako pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni in poslabšanja uravnavanja krvnega tlaka. Še več, ne glede na stopnjo aerobne pripravljenosti je z višjo stopnjo razvitosti **mišične moči** tveganje za pojav invalidnosti, srčno-žilnih bolezni in smrtnosti manjše. Izkazalo se je tudi, da motnje **ravnotežja** povečajo strah pred padci in lahko pri starejših osebah zmanjšajo količino dnevnih aktivnosti, zmanjšana **gibljivost mišic** pa lahko poveča tudi možnosti padcev, poškodb in bolečin v križu. S pridruženim upadom kostne mase oz. mineralne gostote kosti (pojavom t. i. osteopenije kot predstopnje osteoporoze) se tveganje za zlome kosti še dodatno poveča. Vse omenjeno tako znatno zmanjša oz. poslabša **funkcionalne zmogljivosti** telesa, kar

libretto *Attività fisica e nutrizione per un invecchiamento di qualità*. Manuale sull'alimentazione nella terza età, nel quale sono esposte tutte le peculiarità di una dieta pensata per ogni stagione dell'anno, potrete trovare tutte le informazioni necessarie in merito.

Che cosa dice la scienza a proposito degli effetti dell'attività fisica sull'invecchiamento? Le ricerche scientifiche dimostrano che un esercizio fisico sistematico riduce gli effetti negativi sulla salute. L'attività fisica quotidiana, seppur ridotta, nel periodo dell'invecchiamento contribuisce a diminuire il rischio di sviluppo di malattie croniche e di morte precoce. Contemporaneamente, un livello di condizione fisica superiore, un'incremento del volume, dell'intensità e della frequenza dell'esercizio fisico abbassano ulteriormente il rischio di morte a causa di problemi del sistema cardio-circolatorio. Una ridotta funzionalità del sistema cardio-circolatorio è dunque sia la causa principale della diminuita capacità di svolgere attività fisica nel periodo dell'invecchiamento sia un fattore di rischio per malattie di natura cardio-vascolare. Inoltre, al di là del livello della capacità di prestazione aerobica, una maggiore disponibilità di forza muscolare contribuisce ad abbassare ulteriormente il rischio di eventi invalidanti, di malattie cardio-vascolari e dei meccanismi di regolazione della pressione sanguigna. E' stato dimostrato inoltre che i problemi di equilibrio aumentano la sensazione di paura nei confronti delle cadute e conseguentemente causano una diminuzione della quota di attività fisica ancora più marcata. Anche una diminuita mobilità articolare può causare un aumento delle cadute, dei traumi, come anche dei dolori della colonna vertebrale nella zona lombare. Una contemporanea diminuzione della densità ossea (eventi di *osteopenia* nell'ambito della successiva *osteoporosi*) aumenta il rischio di fratture. Tutti

vpliva na hitrejšo utrujanje ter zmanjšanje učinkovitosti gibanja, mobilnosti in sposobnosti za opravljanje težjih vsakodnevnih opravil. Temu sledi začaran krog vse manjše telesne dejavnosti, ki še dodatno pospeši s staranjem povezano izgubo mišične mase (t. i. sarkopenijo) in kopičenje maščevja, predvsem v predelu trebuha, ter poveča tveganje za presnovne in srčno-žilne bolezni. Prehrana z malo beljakovinami, a bogata s sladkorji, še dodatno poveča izgubo mišične mase in kopičenje maščevja, predvsem v predelu trebuha.

K sreči pa se lahko proti vsemu temu učinkovito borimo in marsikatero negativno posledico močno omilimo ali preprečimo. **Naša sredstva so telesna aktivnost, vadba in ustrezna prehrana.** Ponovno vas želimo spomniti, da smo vzporedno s to izdali tudi knjižico s prehranskimi priporočili z naslovom [vnesi naslov]. V nadaljevanju knjižice, ki jo imate v rokah, pa so predstavljena najsodobnejša priporočila za vadbo v tretjem življenjskem obdobju, in sicer po posameznih gibalnih in funkcionalnih sposobnostih, pomembnih v tem obdobju. Obenem je podan tudi praktičen primer 45-minutne vadbene enote, ki vsa ta priporočila združuje v eni od možnih vadbenih oblik, ki jo lahko enostavno, brez posebnih pripomočkov, izvajamo doma ali na prostem, v naravi.

questi eventi dunque diminuiscono le capacità funzionali dell'organismo con conseguenti effetti tanto sullo stato di affaticamento generale, sul grado di efficacia del movimento, quanto anche sulla mobilità (intesa come capacità di movimento) e sulla capacità di svolgere attività più impegnative nell'ambito della vita quotidiana. Ne consegue dunque una spirale che porta verso una attività fisica sempre meno frequente, il che accelera ulteriormente i processi di perdita della massa muscolare (*sarcopenia*) e dell'accumulo dei grassi, soprattutto nella zona addominale, aumentando così il rischio di problemi cardio-vascolari e del metabolismo. Un'alimentazione povera di proteine ma ricca di zuccheri, accelera la perdita della massa muscolare e l'accumulo dei grassi, soprattutto nella zona addominale.

Fortunatamente, possiamo combattere efficacemente tutto ciò, mitigando e addirittura evitando tali conseguenze negative. **I mezzi sono l'attività fisica e un'alimentazione appropriata.** Desideriamo ricordarvi che è stato elaborato assieme a questo manuale anche un libretto (vnesei naslov).

Nelle pagine successive del presente libro sono esposte le indicazioni più attuali per l'attività fisica nella terza età, suddivisa per capacità motorie e funzionali. Potrete inoltre usufruire di un esempio di sessione di lavoro della durata di 45 minuti che riassume le raccomandazioni in una proposta di lavoro, da eseguire molto facilmente, anche senza particolari attrezzi o requisiti, anche in casa o in natura, all'aria aperta.

3 PRIPOROČILA ZA VADBO V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

*»Če ne morete leteti, tecite. Če ne morete teči, hodite. Če ne morete hoditi, se plazite. Karkoli že počnete, pojdite dalje.«
Martin Luther King, borec za človekove pravice*

3.1 Splošna priporočila za vadbo

Za samostojno, zdravo in predvsem kakovostno staranje moramo v prvi vrsti poskrbeti sami. Seveda pa nam lahko pri tem pomagajo svojci in prijatelji, če znajo, zmorejo in utegnejo. Še bolj priporočljivo pa je, da se, odvisno od želja, ki jih imamo, in narave oziroma vrste morebitne težave, obrnemo na ustrezne strokovnjake.

Za pomoč in nasvet lahko zaprosimo **zdravnike**, če imamo določena bolezenska stanja in obolenja, oziroma **fizioterapevte**, če nas mučijo akutne ali kronične poškodbe in druge podobne težave. Če pa želimo ohraniti ali celo izboljšati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti in spretnosti ter na ta način preventivno, pa tudi kurativno poskrbeti za svoje zdravje, je najbolje, da se obrnemo na **kineziologe**, strokovnjake s področja telesne (gibalne) aktivnosti, športa in gibalne (kinezio)terapije.

Za vadbo so priporočljive tiste vrste telesne aktivnosti, ki nam prinašajo veselje in jih hkrati najlažje vključimo v svoje



3 INDICAZIONI PER L'ATTIVITÀ FISICA NELLA TERZA ETÀ

*»Se non puoi volare, corri. Se non puoi correre, cammina. Se non puoi camminare, striscia. Ma con tutti i mezzi, continua a muoverti.«
Martin Luther King, difensore dei diritti civili*

3.1 Indicazioni generali per l'esercizio fisico

Per un invecchiamento sano e, soprattutto, di qualità dobbiamo impegnarci da soli. Anche i parenti e gli amici, se ne hanno la possibilità, possono aiutarci. La cosa migliore comunque è, a seconda del tipo di necessità che abbiamo, rivolgerci ad un professionista.

In caso di particolari situazioni patologiche possiamo chiedere consiglio ai **medici** oppure ai **fisioterapisti**, nel caso di traumi acuti o cronici a carico dell'apparato locomotore, oppure in caso di problematiche simili. Se però vogliamo conservare o addirittura migliorare le nostre capacità funzionali e le nostre abilità in un contesto preventivo, ma anche curativo, allora la cosa migliore è rivolgersi al **chinesiologo**, professionista nell'ambito dell'attività fisica e motoria, dello sport e della (chinesi)terapia.

È consigliata una tipologia di attività fisica divertente e tale da essere inserita nella propria quotidianità senza particolari



vsakdanje življenje. Pričnemo z majhnimi koraki, od lažjega k težjemu, od znanega k neznanemu, od enostavnega k zapletenemu. Pri tem sta izredno pomembni postopnost na začetku in redna aktivnost v nadaljevanju. Za najoptimalnejši napredek je seveda pomembno dobro načrtovanje vadbe, zaželena pa sta pomoč in sodelovanje ustreznega strokovnjaka.

Tako torej najprej pozitivno naravnajmo svoje misli in pričnimo oziroma nadaljujmo skrb za svoje telo in duha. Zavedajmo se, da tudi v starejši odrasli dobi lahko izboljšamo svoje gibalne, funkcionalne in miselne sposobnosti. Zato **pričnimo redno vaditi** oziroma z vadbo **pogumno nadaljujmo**.

Za začetek se najprej vsaj poskušajmo izogibati telesni neaktivnosti. Že majhna količina telesne aktivnosti na dan je namreč bolje kakor nič. Različne vzorce gibanja poskusimo vključiti v naš vsakdan. Tako se na primer med sprehodom ustavimo in naredimo nekaj počepov, na vrtu se poskusimo z rokami obesiti na drevesno vejo, izberimo stopnice namesto dvigala, pospremimo vnučka ali vnukinjo na sprehod, med gledanjem televizije večkrat vstanimo in se raztegnimo. Take in podobne **gibalne navade** pomenijo prve začetke pri rednem vključevanju gibalnih aktivnosti v naš vsakdan.

V nadaljevanju poskusimo nabrati **vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne aktivnosti na teden** (npr. 5 x 30 min/teden ali 3 x 50 min/teden). Vadba naj se postopno **stopnjuje**, najprej z večjo pogostostjo vadbenih enot, nato pa tudi s povečevanjem količine oziroma trajanja in intenzivnosti na posamezni vadbeni enoti. Raziskave so pokazale, da je tveganje za kronične bolezni in

difficoltà. Iniziamo a piccoli passi, dal poco impegnativo al più impegnativo, dal conosciuto verso lo sconosciuto, dal facile al complesso. E' molto importante inizialmente la gradualità, mentre successivamente diventa importante la sistematicità del lavoro. Per un miglioramento ottimale è necessario programmare bene l'attività, auspicando anche l'aiuto di un professionista del settore.

È importante dunque indirizzare positivamente il proprio atteggiamento mentale e continuare ad avere cura del proprio corpo e dello spirito, con la convinzione che anche nell'età dell'invecchiamento si possono migliorare le proprie capacità motorie, funzionali e mentali. Iniziamo a lavorare dunque in **modo assiduo e sistematico**, oppure, se abbiamo già iniziato, **continuiamo a lavorare con coraggio**.

Inizialmente cerchiamo di evitare la totale inattività fisica. Una piccola quantità di attività fisica è comunque meglio di niente. Cerchiamo di inserire nella nostra quotidianità differenti tipi di movimento. Per esempio, durante le nostre passeggiate facciamo ogni tanto delle accosciate, cerchiamo di tenerci appesi ai rami degli alberi per qualche istante, scegliamo le scale invece dell'ascensore, accompagniamo i nipotini nella passeggiata, alziamoci e allunghiamoci ogni tanto, quando guardiamo le trasmissioni in TV e così via. Queste e altri tipi di **abitudini motorie** significano un primo passo nel percorso di inserimento delle attività motorie nel nostro vivere quotidiano.

Successivamente cerchiamo di accumulare **almeno 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana** (a.e. 5 x 30

smrtnost toliko manjše, če smo telesno aktivni več kot 150 minut na teden. V tretjem življenjskem obdobju se velja držati tudi **zgornje meje tedenske vadbe, ki je 350 minut/teden.**

Redna vadba naj bo **sestavni del in osnova aktivnega in zdravega življenjskega sloga.** Razvadam, med katere med drugim uvrščamo neuravnoteženo prehrano in prenajedanje, kajenje in alkohol, se odpovejmo.

Testiranje nam omogoča redno spremljanje svojega stanja, upada oziroma napredka. Vsaj enkrat do dvakrat letno s pomočjo rednih testiranj spremljajmo telesne značilnosti in napredovanje, ohranjanje ali upadanje gibalnih, funkcionalnih in miselnih sposobnosti, pa tudi krvno sliko, stanje srca in ožilja ter druge telesne in funkcionalne parametre. Testiranje lahko opravimo v specializiranih **medicinskih in/ali kinezioloških diagnostičnih centrih.** Rezultati testiranj naj bodo osnova za **načrtovanje individualno prilagojene vadbe.** Če se želimo udeležiti skupinske vadbe, pa bodimo pozorni, da vadimo v homogeni skupini, to je **v skupini s podobnimi značilnostmi, sposobnostmi in morebitnimi težavami.** Programi vadbe, v katere se nameravamo vključiti, naj tako obsegajo predvsem vadbo za **moč, gibljivost in vzdržljivost.** Kot preventivno obliko vadbe ali v primeru, da imamo povečano tveganje za padce, pa naj vključujejo tudi vadbo za **ravnotežje in koordinacijo.**

Glavni cilj vadbe v tretjem življenjskem obdobju naj bo tako **podaljševanje samostojnosti in neodvisnosti ter spodbujanje aktivnega in zdravega življenjskega sloga.**

min/settimana o 3 x 50 min/settimana). L'attività fisica deve aumentare gradualmente, dapprima attraverso un incremento del numero delle sessioni di lavoro, poi anche con l'aumento della loro durata e dell'intensità delle singole sessioni di lavoro. Le ricerche dimostrano che il rischio di malattie croniche e di decesso è minore se la quantità di lavoro è superiore ai 150 min/settimana. Nella terza età è opportuno anche considerare il **limite superiore della quota di lavoro settimanale che è di 350 min/settimana**.

L'attività fisica sistematica diventi dunque **parte integrante e la base per uno stile di vita sano**. Le cattive abitudini, tra le quali citiamo soprattutto la cattiva alimentazione, il fumo e l'alcol, diventino solo un ricordo.

La valutazione motoria (attraverso i test) ci permette di seguire il nostro stato di forma e di quantificare gli eventuali miglioramenti. In questo contesto, che va affrontato almeno una o due volte all'anno, valutiamo il grado di mantenimento, peggioramento oppure miglioramento delle capacità motorie, funzionali e mentali. Non va inoltre dimenticato un accurato esame clinico del sangue e dell'apparato cardio-circolatorio. Queste prove di valutazione e/o esami vanno eseguiti presso **centri medici e/o centri di diagnosi chinesiológica**. I risultati degli esami costituiranno la base per una **programmazione del lavoro individualizzata in base alle capacità del singolo individuo**. Se invece desideriamo partecipare a sessioni di lavoro di gruppo, allora dobbiamo fare attenzione e scegliere gruppi di lavoro omogenei, ovvero gruppi di lavoro che abbiano **caratteristiche e capacità simili, ma anche che tengano conto di problematiche e necessità simili**.

3.2 Specifična priporočila za vadbo

- Intenzivnost in trajanje vadbe naj bosta na začetku nizka, če ste telesno neaktivni, imate omejeno funkcionalnost oziroma kronična obolenja, ki vplivajo na izvajanje gibalnih nalog.
- Individualni napredek naj bo načrtovan obzirno in previdno; če ste trenutno telesno neaktivni in imate omejitve gibanja, se nujno držite priporočil za telesno aktivnost.
- Če ste trenutno telesno slabotnejši, začnite svojo vadbo z rednimi aktivnostmi za povečanje mišične moči in ravnotežja; šele ko povečate mišično moč in ravnotežje, lahko začnete z aerobnimi aktivnostmi.
- Če želite izboljšati svoj gibalni in funkcionalni status, je nujno povečanje telesnih aktivnosti na spodnjo priporočeno mejo količine vadbe, torej 150 minut na teden.
- V primeru kroničnih stanj, ki izključujejo najmanjšo priporočeno količino telesne aktivnosti, vadite v okviru svojih varnih zmožnosti in zmogljivosti.
- Izogibajte se sedečemu načinu življenja.
- Če imate dodatna vprašanja, potrebo po nasvetu ali težave, se obrnite na ustreznega strokovnjaka.

I programmi di lavoro che intendiamo intraprendere devono comprendere soprattutto il **lavoro sulla forza, sulla mobilità articolare e sulla resistenza**. A livello preventivo e/o in caso di un elevato rischio di cadute vanno inseriti anche esercizi per l'**equilibrio** e per la **coordinazione**.

L'**obiettivo principale del lavoro** nella terza età è dunque l'**allungamento dell'indipendenza e dell'autonomia dell'individuo** e la **stimolazione dello stesso a uno stile di vita attivo e sano**.

3.2 Indicazioni specifiche per l'esercizio fisico

- L'intensità e la durata dell'esercizio fisico devono essere inizialmente basse; in caso di inattività fisica o di malattie croniche la funzionalità a livello motorio potrebbe essere compromessa.
- La progressione di lavoro individuale deve essere programmata con cautela; in caso di limitazioni del movimento o di inattività, rispettate scrupolosamente le indicazioni esecutive.
- Se il vostro stato fisico è attualmente carente, iniziate il lavoro con attività sistematiche per lo sviluppo della forza e dell'equilibrio; le attività fisiche di natura aerobica verranno inserite successivamente.
- Se desiderate migliorare il vostro stato di forma fisica e funzionale, è necessario elevare il volume/quantità di lavoro ad almeno 150 minuti alla settimana.
- In caso di problematiche croniche, tali da impedire la quantità minima di lavoro settimanale previsto, fate attività nel limite delle vostre possibilità e capacità.
- Evitate uno stile di vita sedentario.
- In caso di necessità rivolgetevi a personale qualificato.

4 PRIMER VADBENE ENOTE Z NAVODILI ZA IZVEDBO

»Zmaga nad samim seboj je največja zmaga.«

Platon, antični filozof

Na tem mestu je predstavljen praktičen primer 45-minutne vadbene enote, ki je v osnovi namenjena tistim starejšim osebam, ki nimajo večjih ortopedskih, gibalnih ali drugih zdravstvenih omejitev za vadbo. Primer vadbe se deli na dva glavna dela:

1. na **osnovno različico vaj** in
2. na **nadgradnjo osnovnih vaj** z dodatnimi **miselnimi nalogami**.

V uvodnem delu je predstavljeno ogrevanje, katerega namen je dvig telesne temperature ter priprava ključnih mišičnih skupin in sklepov na nadaljnje delo. **V glavnem delu** je primer vaj za ohranjanje oziroma izboljšanje moči, gibljivosti, ravnotežja in vzdržljivosti ter v kombinaciji z dodatnimi miselnimi nalogami za ohranjanje nekaterih možganskih funkcij. **Zaključni del** pa je namenjen sprostitvi in raztezanju, pri čemer je kot primer predstavljenih le nekaj vaj za ključne mišične skupine, predvsem tiste, ki so bile v glavnem delu vadbe najbolj obremenjene in so v tretjem življenjskem obdobju med pomembnejšimi. Na enak način se lahko izvajata tudi vaje, drugačne od predstavljenih.



4 ESEMPIO DI UNA SESSIONE DI LAVORO CON INDICAZIONI ESECUTIVE

»La più grande vittoria è la vittoria su noi stessi.«

Platone, filosofo

Presenteremo, a questo punto, un esempio pratico di una sessione di lavoro di 45 minuti. La sessione è fondamentale indirizzata alle persone anziane, senza particolari difficoltà ortopediche, motorie oppure di altro tipo. L'esempio si divide in due parti:

1. complesso di **esercizi di base**
2. esercizi di base associati a compiti mentali/cognitivi.

La parte introduttiva comprende il riscaldamento, obiettivo del quale è l'innalzamento della temperatura corporea e la preparazione al lavoro dei gruppi muscolari fondamentali e delle articolazioni. Nella **parte principale** è esposto un esempio di esercizi per il mantenimento e per lo sviluppo della forza, della mobilità, dell'equilibrio e della resistenza in combinazione con dei compiti di tipo mentale per la conservazione di alcune funzioni cerebrali. La **parte conclusiva** prevede esercizi per il rilassamento e l'allungamento muscolare. Sono qui presentati alcuni esercizi per i gruppi muscolari più sollecitati durante la fase principale. Si possono altresì eseguire anche altri esercizi, a seconda delle necessità individuali.



Vadbena enota je pripravljena tako, da slabše telesno pripravljenim osebam omogoča kombiniran razvoj večine gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ki so bile predstavljene v predhodnem poglavju »3 Priporočila za vadbo v tretjem življenjskem obdobju«, bolje telesno pripravljenim in gibalno sposobnejšim pa njihovo ohranjanje.

Predstavljen primer vadbe lahko enostavno in brez posebnih pripomočkov izvajamo doma ali na prostem, v naravi. Pri tem se je treba zavedati, da bodo učinki na posamezno gibalno sposobnost (npr. moč, gibljivost, ravnotežje) in/ali funkcionalno sposobnost (npr. vzdržljivost) toliko večji, če bomo posamezno vadbeno enoto posvetili izključno eni ali največ dvema sposobnostma. To je pomembno za vse tiste, ki imajo specifične težave na posameznem področju oz. anatomsko-fiziološkem sistemu, zato takim osebam svetujemo, da se posvetujejo z ustreznim strokovnjakom (zdravnikom ali fizioterapevtom).

Nekaj priporočil pred vadbo

1. Pripravite primeren in prezračen prostor ter vse pripomočke, ki jih boste pri vadbi uporabljali.
2. Na vadbo se vselej pripravite tako, da se umirite in zberete.
3. Vadbo pričnite postopno, in sicer od lažje izvedbe (osnovna različica vaj) k težji (nadgradnja osnovnih vaj). Pomagajte si s primerom 8-tedenskega načrta vadbe (glejte Tabelo 1 v nadaljevanju ali plakat v prilogi). Načrt vadbe je le primer, ki ga predlagamo avtorji, lahko pa si tudi sami ali s pomočjo strokovnjaka na podoben način pripravite svoj

La sessione di lavoro è strutturata in modo da garantire alle persone anziane con un grado di forma fisica carente, uno sviluppo combinato della maggior parte delle capacità motorie e funzionali, come esposto nel precedente capitolo »3. *Indicazioni per l'attività fisica nella terza età*«, mentre alle persone con un grado di efficienza fisica superiore, la sessione ne garantisce il mantenimento.

L'esempio della sessione di lavoro proposta può essere svolto senza particolari requisiti anche a casa o all'aperto, in natura. E' necessario considerare comunque che gli effetti sulla singola capacità motoria (a.e. forza, mobilità, equilibrio) e/o funzionale (a.e. resistenza) sarà maggiore se in una sessione di lavoro ci concentreremo escusivamente su una o al massimo due capacità sopra elencate. Ciò è particolarmente importante per coloro che hanno delle difficoltà specifiche e localizzate da un punto di vista anatomico-fisiologico; a queste persone consigliamo di parlarne con il medico o il fisioterapista.

Alcune indicazioni prima dello svolgimento dell'attività fisica

1. Preparate adeguatamente ed areate lo spazio di lavoro e assicuratevi di avere a disposizione tutti i requisiti necessari.
2. Sono auspicabili calma e concentrazione.
3. Iniziate gradualmente, passando dagli esercizi più semplici (esercizi di base) a quelli più complessi (esercizi di base con compiti mentali associati). Aiutatevi con l'esempio del programma per 8 settimane (Tabella 1 esposta in seguito e manifesto in allegato). Il piano di lavoro è

kompleks vaj in oblikujete vadbo, ki bo prilagojena posebej za vas.

4. Začnite z osnovno različico vaj in šele, ko to dobro obvladate in opravite vsaj predlagani 8-tedenski program, preidite na izvedbo vaj z dodatnimi miselnimi nalogami.
5. Pred vsako vadbo se dobro ogrejte, kot sledi v nadaljevanju.

Pripomočki za vadbo

Primer vadbe vključuje tudi uporabo različnih pripomočkov, ki jih uporabljamo zato, da otežimo ter popestrimo vadbo in vaje. Kupite jih lahko v športnih trgovinah ali uporabite improvizirane pripomočke, ki jih najdete doma ali izdelate kar sami (improvizirani pripomoček je naveden v oklepajih):

- plastična ali lesena palica (ročaj metle),
- elastični trakovi (kos vrvi za obešanje perila, široka elastika za šivanje),
- mali utežni žogi za roke (0,5–1,5-litrski plastenki, napolnjeni z vodo ali peskom),
- žoga/težka žoga (vzglavnik/knjiga),
- ravnotežna blazina (preproga, blazina za plažo),
- obroč.

solamente un esempio proposto dagli autori; potete comunque crearvi un complesso di esercizi anche da soli o con l'aiuto di qualche professionista, adattandolo alle vostre necessità e desideri.

4. Iniziate con gli esercizi di base; dopo aver assimilato bene questi esercizi e dopo aver svolto il programma di lavoro di 8 settimane, passate agli esercizi associati alle richieste mentali.
5. Prima di iniziare il programma di lavoro, effettuate il riscaldamento secondo le modalità esposte di seguito.

Attrezzi

L'esempio prevede anche l'utilizzo di differenti piccoli attrezzi con lo scopo di rendere il lavoro più impegnativo ed interessante. Potete acquistarli in molti negozi di articoli sportivi oppure potete decidere di utilizzare attrezzi di fortuna che avete in casa o che potete costruire da soli (l'attrezzo di fortuna è indicato tra parentesi).

- bastone di legno o di plastica (manico di scopa),
- elastici (pezzi di corda, grossi elastici da sartoria),
- palline zavorrate per le braccia (bottiglie di plastica da 0,5–1,5 litri, riempite d'acqua o di sabbia),
- palloni medicinali (libro),
- cuscino per l'equilibrio (tappeti o cuscini da spiaggia),
- cerchio.

... PA ZAČNIMO ...

4.1 UVODNI DEL: Ogrevanje

Ta del vadbene enote vas ne sme utruditi. Če je katera izmed vaj prezahtevna, jo lahko izpustite in se k njej ponovno vrnete po določenem obdobju redne vadbe. Ogrevanje lahko izvajate ob prijetni glasbi.



... INIZIAMO DUNQUE ...

4.1 FASE INTRODUTTIVA: Riscaldamento

Questa parte della sessione di lavoro non deve affaticarvi. Se qualcuno degli esercizi vi appare troppo impegnativo, lo potete tralasciare per ritornarvi successivamente. Potete svolgere il riscaldamento anche con un sottofondo musicale.



Vaja 1: Korakanje na mestu z rahlim dviganjem kolen in sproščenim delom rok



Opis izvedbe: Prvo minuto zmerno hitro korakajte na mestu z rahlim dviganjem kolen. Pri tem pazite, da pete ne udarjajo ob tla. Roke, pokrčene v komolcih, naj sproščeno in ritmično nihajo ob telesu, kot prikazuje zgornja slika.

Po 30–60 sekundah pričnite z izvajanjem vaj 2–8 po navodilih, ki sledijo v nadaljevanju. **Vsako vajo izvajajte 30–60 sekund**, ali 5–10 ponovitev tako da obseg gibanja postopno povečujete. Pri tem naj vam bo prijetno in postopoma tudi toplo, a ne prevroče. Čez čas lahko korakanje (po svojih zmožnostih) nekoliko pospešite. Ne pozabite na delo rok, kolena pa lahko dvigujete vse višje.

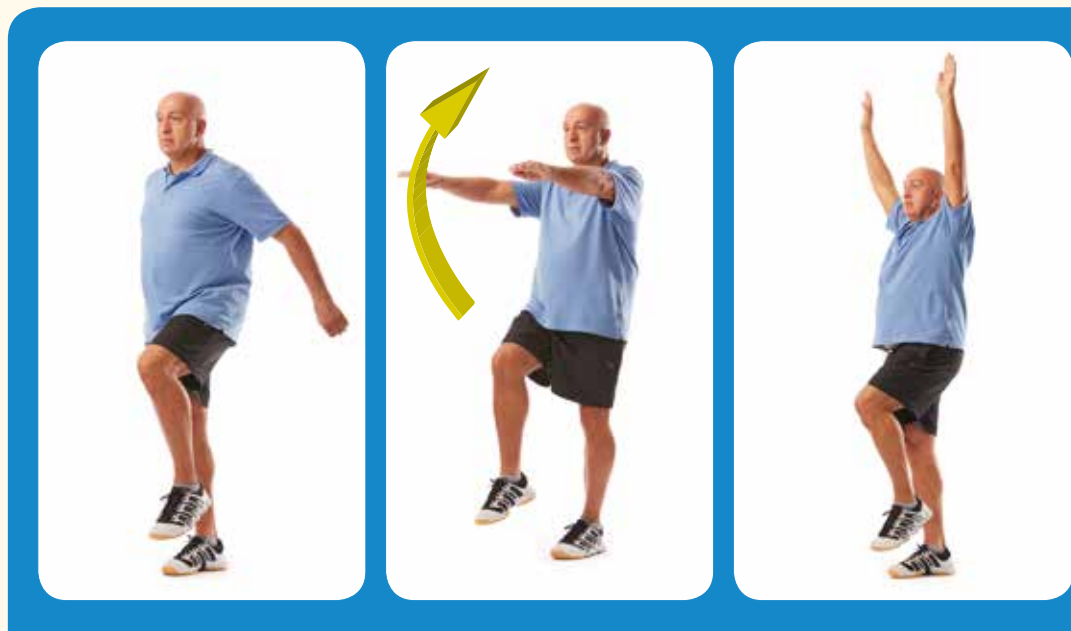
Esercizio 1: Marcia sul posto con lieve elevazione delle ginocchia e oscillazione delle braccia



Spiegazione: Per il primo minuto di lavoro marciate sollecitamente sul posto accentuando l'elevazione delle ginocchia. Fate attenzione a che i talloni non sbattano sul pavimento. Le braccia sono flesse e oscillano ritmicamente e in modo rilassato lungo i fianchi, come da foto sopra.

Dopo 30-60 secondi iniziate l'esecuzione degli esercizi 2-8 come da indicazioni che seguiranno. **Ogni esercizio viene protratto per 30-60 secondi**, oppure 5-10 ripetizioni in modo da aumentare gradualmente l'ampiezza del movimento. L'abbigliamento deve garantirvi una piacevole sensazione di calore, senza eccedere. Dopo un po' di tempo potete accelerare il ritmo di marcia (a seconda delle vostre capacità). Non dimenticate il movimento delle braccia; potete accentuare anche l'elevazione delle ginocchia.

Vaja 2: Korakanje na mestu z rokami iz zaročenja skozi predročenje v vzročenje



Opis izvedbe: Korakajte na mestu, ne da bi peta udarjala ob tla. Zadnjico in trebuh potegnite rahlo navznoter in napnite. Roke so ob telesu. Med izdihom potegnite dlani ob boku čim bolj nazaj (zaročenje), nato pa med počasnim dviganjem rok preko višine ramen (predročenje) nad glavo (vzročenje) kontrolirano vdihnite. Vrnite se v začetni položaj (izdih) in vajo ponovite.

Čas trajanja/število ponovitev: 30–60 sekund ali 5–10 ponovitev.

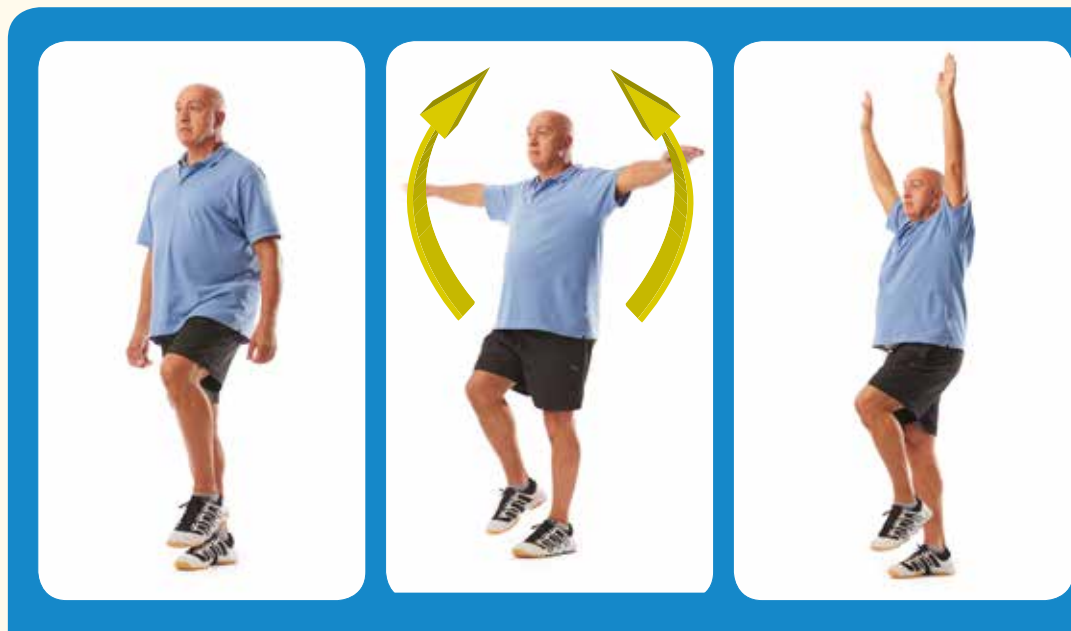
Esercizio 2: Marcia sul posto con oscillazione delle braccia da dietro ad avanti-alto



Descrizione: Marciate sul posto, facendo attenzione a che i talloni non sbattano sul pavimento. Contraete la parete addominale e i glutei. Le braccia sono distese lungo i fianchi. Durante l'inspirazione portate le braccia dietro, dopodiché invertite la direzione del movimento e portate le braccia verso l'avanti-alto, controllando l'espirazione. Ritornate alla posizione di partenza e ripetete l'esercizio.

Durata/numero di ripetizioni: 30–60 secondi oppure 5–10 ripetizioni.

Vaja 3: Korakanje na mestu z rokami iz priročenja skozi odročenje v vzročenje



Opis izvedbe: Korakajte na mestu, ne da bi peta udarjala ob tla. Zadnjico in trebuh potegnite rahlo navznoter in napnite. Roke so ob telesu. Obrnite dlani navzven in med počasnim dviganjem rok preko višine ramen (odročenje) nad glavo (vzročenje) kontrolirano vdihujte. Nato se z izdihovanjem vrnite v začetni položaj in vajo ponovite.

Čas trajanja/število ponovitev: 30–60 sekund ali 5–10 ponovitev.

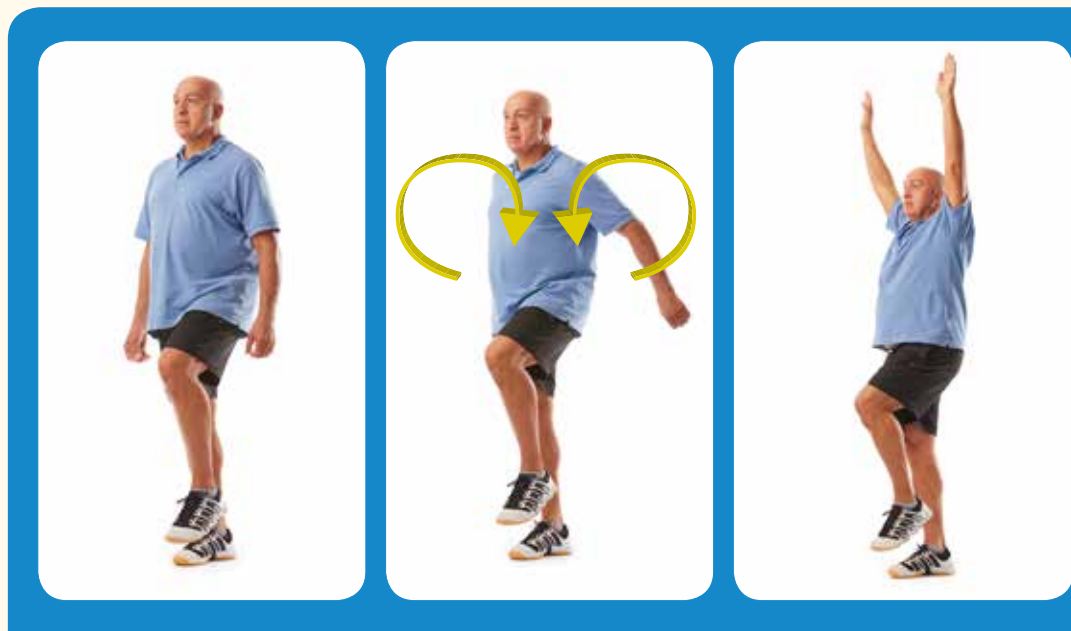
Esercizio 3: Marcia sul posto con oscillazione delle braccia dalla posizione lungo i fianchi alla posizione fuori-alto



Descrizione: Marciate sul posto, facendo attenzione a che i talloni non sbattano sul pavimento. Contraete la parete addominale e i glutei. Le braccia sono distese lungo i fianchi. Ruotate i palmi delle mani in fuori ed elevate le braccia in fuori-alto, controllando l'inspirazione. Espirate e ritornate nella posizione di partenza e ripetete l'esercizio.

Durata/numero di ripetizioni: 30–60 secondi o 5–10 ripetizioni.

Vaja 4: Korakanje na mestu s kroženjem rok navzven/ navznoter



Opis izvedbe: Korakajte na mestu, ne da bi peta udarjala ob tla. Zadnjico in trebuh potegnite rahlo navznoter in napnite. Roke so ob telesu. Med sproščenim dihanjem z iztegnjenimi rokami počasi in kontrolirano krožite najprej navznoter in nato še navzven.

Čas trajanja/število ponovitev: 30–60 sekund ali 5–10 ponovitev v vsako smer.

Esercizio 4: Marcia sul posto con circumduzione delle braccia davanti



Descrizione: Marciate sul posto, facendo attenzione a che i talloni non sbattano sul pavimento. Contraete la parete addominale e i glutei. Le braccia sono distese lungo i fianchi. Respirate in modo lento e controllato ed eseguite delle circumduzioni davanti con le braccia distese. Eseguite le circumduzioni alternando la direzione del movimento («aprire» o «chiudere»).

Durata/numero delle ripetizioni: 30–60 secondi o 5–10 ripetizioni in ogni direzione.

Vaja 5: Hoja z vse daljšimi in globljimi koraki



Opis izvedbe: Telo je v pokončnem položaju in pogled je usmerjen naravnost naprej. Roki sta prosto ob telesu in pomagata vzpostavljati ravnotežni položaj. Pričnite hoditi naprej. Po nekaj korakih začnite dolžino in globino korakov postopno povečevati, tako da boste še vedno v varnem območju izvajanja.

Čas trajanja/število ponovitev: 30–60 sekund ali 10–15 korakov.

Esercizio 5: Marcia sul posto aumentando gradualmente la lunghezza e la profondità del passo



Descrizione: Stazione eretta, sguardo avanti. Le braccia sono distese lungo i fianchi e aiutano il mantenimento dell'equilibrio. Iniziate a camminare e, dopo qualche passo, aumentate gradualmente la lunghezza e la profondità del passo, mantenendo una posizione di assoluta sicurezza.

Durata/numero di ripetizioni: 30–60 secondi o 10–15 passi.

Vaja 6: Hoja z vse daljšimi in globljimi koraki z nasprotnim dotikanjem kolen



Opis izvedbe: Telo je v pokončnem položaju in pogled je usmerjen naravnost naprej. Roki sta prosto ob telesu in pomagata vzpostavljati ravnotežni položaj. Pričnite hoditi naprej. Po nekaj korakih začnite dolžino in globino korakov postopno povečevati, tako da boste še vedno v varnem območju izvajanja. Med vsakim korakom se z nasprotno roko dotaknite sprednjega kolena, drugo roko pa iztegnjeno (v rahlem odročenju) potisnite za telo. Pazite, da koleno sprednje, vodilne noge ne preči prstov.

Čas trajanja/število ponovitev: 30–60 sekund ali 10–15 korakov.

Esercizio 6: Marcia sul posto aumentando gradualmente la lunghezza e la profondità del passo con tocco incrociato delle ginocchia



Descrizione: Stazione eretta, sguardo avanti. Le braccia sono distese lungo i fianchi e aiutano il mantenimento dell'equilibrio. Iniziate a camminare e, dopo qualche passo, aumentate gradualmente la lunghezza e la profondità del passo, mantenendo una posizione di assoluta sicurezza. Ad ogni passo toccate il ginocchio anteriormente con il braccio opposto e portate l'altro braccio nella posizione distesa dietro. Il ginocchio della gamba posizionata anteriormente non deve sopravanzare le dita dello stesso piede.

Durata/numero di ripetizioni: 30–60 secondi o 10–15 passi.

Vaja 7: Hoja vstran z vse daljšimi in globljimi prisunskimi koraki



Opis izvedbe: Telo je v pokončnem položaju in pogled je usmerjen naravnost naprej. Roki sta prosto ob telesu in pomagata vzpostavljati ravnotežni položaj. Pričnite hoditi bočno, tako da pri tem ne križate nog (s t. i. prisunskimi koraki). Po nekaj korakih začnite dolžino in globino korakov vstran postopno povečevati, tako da boste še vedno v varnem območju izvajanja (zadnjica se pomika rahlo proti tlor). Vsakič se s stopala pokrčene noge odrinite, priključite drugo nogo in naredite naslednji korak vstran. Pazite, da koleno vodilne, pokrčene noge ne preči prstov.

Čas trajanja/število ponovitev: 30–60 sekund ali 10–12 korakov v vsako smer.

Esercizio 7: Marcia laterale aumentando gradualmente la lunghezza e la profondità dei passi accostati



Descrizione: Stazione eretta, sguardo avanti. Le braccia sono distese lungo i fianchi e aiutano il mantenimento dell'equilibrio. Iniziate a camminare lateralmente, facendo attenzione a non incrociare le gambe (passi accostati). Dopo qualche passo iniziate gradualmente ad aumentare la lunghezza e la profondità dei passi laterali, mantenendo una posizione di assoluta sicurezza (il bacino scende lievemente verso il basso). Ad ogni passo eseguite (gamba semipiegata) una spinta, accostate l'altra gamba e continuate a muovervi lateralmente. Il ginocchio della gamba posizionata lateralmente (quella che guida il movimento) non deve sopravanzare le dita dello stesso piede.

Durata/numero ripetizioni: 30–60 secondi o 10–12 passi in ciascuna direzione.

Vaja 8: Hoja z vse daljšimi križnimi koraki



Opis izvedbe: Telo je v pokončnem položaju in pogled je usmerjen naravnost. Roki sta prosto ob telesu in pomagata vzdrževati ravnotežni položaj. Pričnite hoditi bočno, tako da pri tem nogi križate, enkrat z eno spredaj, drugič zadaj. Po nekaj korakih začnite dolžino korakov vstran postopno povečevati, tako da boste še vedno v varnem območju izvajanja. Ko vajo obvladate, v gibanje vključite še sukanje trupa v nasprotno smer noge, ki križa stojno nogo spredaj ali zadaj.

Čas trajanja/število ponovitev: 30–60 sekund ali 10–12 korakov v vsako smer.

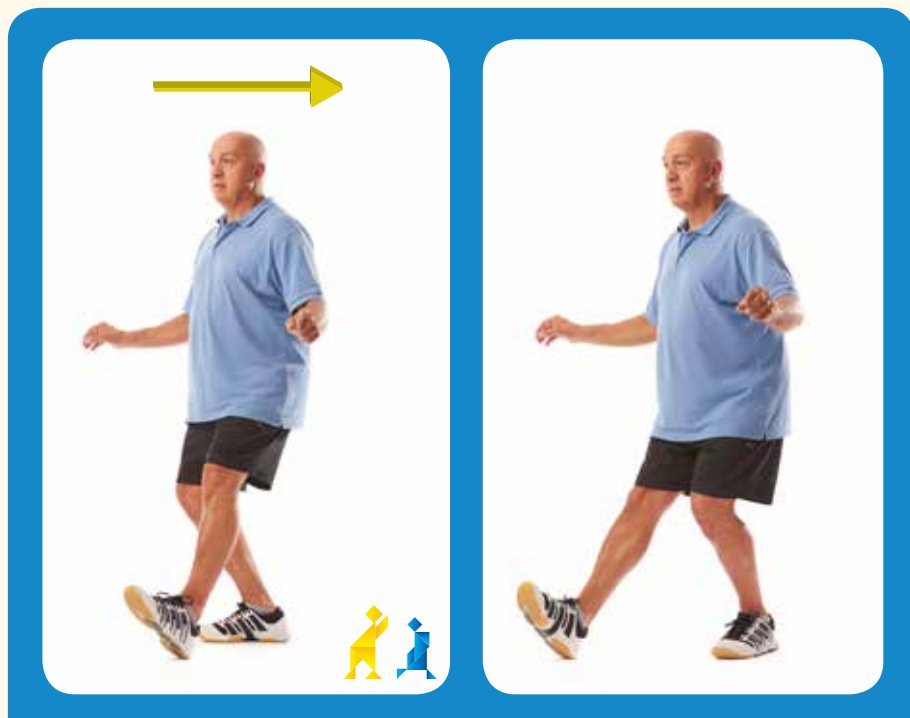
Esercizio 8: Marcia con aumento graduale della lunghezza dei passi incrociati



Descrizione: Stazione eretta, sguardo avanti. Le braccia sono distese lungo i fianchi e aiutano al mantenimento dell'equilibrio. Iniziate a camminare lateralmente, incrociando le gambe, alternando l'incrocio dietro a quello avanti. Una volta assimilato il movimento, inserite la torsione del busto nella direzione opposta rispetto alla gamba che incrocia.

Durata/numero di ripetizioni: 30–60 secondi o 10–12 passi in ciascuna direzione.

Vaja 9: Hoja vzvratno s polčepanjem prednoženo dol



Opis izvedbe: Telo je v pokončnem položaju in pogled je usmerjen naravnost. Roki sta prosto ob telesu in pomagata vzdrževati ravnotežni položaj. Pričnite hoditi vzvratno, tako da se ob vsakem koraku spustite v rahel polčep na (zadnji) stojni nogi, medtem ko naj bo sprednja (prednožena) noga v kolenu iztegnjena in s peto v stiku s tlemi. Začutiti morate razteg zadnjih stegenskih mišic prednožene noge in napenjanje sprednjih stegenskih mišic stojne noge.

Čas trajanja/število ponovitev: 30–60 sekund ali 5–10 korakov v vsako smer.

Esercizio 9: Marcia all'indietro con piegamento della gamba



Descrizione: Stazione eretta, sguardo avanti. Le braccia sono distese lungo i fianchi e aiutano il mantenimento dell'equilibrio. Iniziate a camminare all'indietro e (ad ogni passo) piegate leggermente la gamba portata indietro in una lieve accosciata. La gamba rimasta davanti rimane distesa, con il tallone che tocca il pavimento. Avvertirete una sensazione di stiramento della muscolatura posteriore della gamba posizionata anteriormente e uno stiramento della muscolatura anteriore della coscia della gamba portante.

Durata/numero di ripetizioni: 30–60 secondi o 5–10 passi.

4.2 GLAVNI DEL:

Gibalno-miselna obhodna vadba

V primeru, ki ga predstavljamo v tem delu, so vaje sestavljene iz kombinacij vaj za moč, ravnotežje in gibljivost, ki so jim pri nadgradnji dodane miselne naloge. Izbrana organizacijska oblika (obhodna vadba) pa v določeni meri zagotavlja tudi izboljšanje mišične in srčno-žilne vzdržljivosti. Pri obhodni vadbi se vaje izvaja v točno določenem zaporedju po postajah, ki si smiselno sledijo. Ko opravimo vse vaje, pravimo, da smo naredili en obhod. Opravite **2–3 obhode**, in sicer **dvakrat do trikrat tedensko**.

Začnite z osnovno izvedbo, in ko jo obvladate tako dobro, da jo izvedete brez večjih težav, nadaljujte z nadgradnjo osnovne izvedbe, kjer je dodana miselna naloga. Sledite navodilom in vadbo stopnjujte po spodaj prikazanemu **8-tedenskemu načrtu vadbe** (Tabela 1).

Zahtevnost in težavnost določajte individualno. Povečate jo lahko s težjimi pripomočki, podaljšanjem časa trajanja izvedbe vaje na sami postaji (npr. iz 20 s na 30 s ali več) in skrajšanjem odmora med postajami (npr. iz 40 s na 30 s ali manj) ali s prilagajanjem izvedbe posamezne vaje (npr. z različnim položajem rok).



4.2 FASE PRINCIPALE:

Lavoro fisico-mentale in circuito

Nell'esempio che vi presentiamo in questo capitolo, gli esercizi sono composti da combinazioni di esercizi per lo sviluppo della forza, dell'equilibrio e della mobilità articolare ai quali sono associati dei compiti mentali. La forma di lavoro prescelta (lavoro in circuito, circuit training) tra l'altro assicura anche un contemporaneo sviluppo della resistenza, a livello sia locale che generale. Nel lavoro in circuito gli esercizi si eseguono in una successione di stazioni che hanno, a loro volta, un preciso significato. Per «giro» si intende l'esecuzione della successione completa degli esercizi proposti. Eseguite **2-3 giri** (o circuiti) per **due o tre volte alla settimana**.

Iniziate con la versione di base. Quando avrete assimilato bene l'esecuzione degli esercizi, passate agli esercizi associati a compiti mentali. Seguite le indicazioni del programma per **8 settimane proposto di seguito** (Tabella 1)

Decidete individualmente il grado di intensità e complessità del lavoro. Potete variare il grado di difficoltà delle esecuzioni con l'uso di requisiti più pesanti, aumentando la durata del lavoro in una stazione del circuito (p.e. da 20 passate a 30 secondi o più di lavoro), diminuendo la durata del riposo tra le stazioni (p.e. da 40 passate a 30 secondi o anche meno), oppure adattate l'esecuzione dei singoli esercizi (a.e. variando la posizione delle mani).



Tabela 1: Primer 8-tedenskega načrta vadbe.

Teden	Delo	Odmor	Št. obhodov
1.	20 s	40 s	2
2.	25 s	25 s	2
3.	25 s	30 s	3
4.	20 s	40 s	2
5.	30 s	30 s	2
6.	30 s	30 s	3
7.	35 s	25 s	3
8.	25 s	25 s	2

Tabella 1: Esempio di programma di lavoro per 8 settimane.

Settimana	Lavoro	Recupero	N° giri
1.	20 s	40 s	2
2.	25 s	25 s	2
3.	25 s	30 s	3
4.	20 s	40 s	2
5.	30 s	30 s	2
6.	30 s	30 s	3
7.	35 s	25 s	3
8.	25 s	25 s	2

Vaja 1: Stoja na eni nogi

OSNOVNA IZVEDBA



Opis izvedbe: Stojte vzravnano, tako da so stopala v širini bokov, roki pa, karseda iztegnjeni nad glavo (v vzročanju), držita poljuben lahek pripomoček. Izmenično dvigujte eno in drugo peto v smeri nazaj (upognite koleno), tako da preko stoji na obeh nogah prehajate v stoji na eni nogi. Pri tem naj bo koleno stojne noge rahlo pokrčeno. Položaj na eni nogi zadržite 3–4 sekunde, tako da napnete trebušne mišice, mišice medeničnega dna in nog. Pazite, da je koleno pokrčene noge v isti liniji kot koleno stojne noge. Dihajte normalno in sproščeno.

Esercizio 1: Stazione eretta, stare su una gamba

ESECUZIONE DI BASE



Descrizione: Stazione eretta, le gambe sono leggermente divaricate (larghezza dei fianchi), le braccia sono distese in alto, con le mani impugnate un attrezzo leggero a scelta. Elevate alternativamente i talloni (la gamba è semipiegata), in modo da passare da una stazione eretta a due appoggi ad una stazione eretta su un appoggio solo, tenendo la gamba d'appoggio leggermente piegata. Trattenete la posizione in appoggio su una gamba per 3-4 secondi e contemporaneamente contraete la muscolatura della parete addominale, i muscoli della base pelvica e delle gambe. Il ginocchio della

Zahtevnost vaje bo primerna tedaj, ko se boste morali ves čas izvedbe aktivno truditi vzpostavljati ravnotežni položaj in pri tem ne boste izgubili ravnotežja več kot enkrat ali dvakrat.

Pripomočki: palica, obroč, mali utežni žogi, elastični trakovi, žoga/težka žoga, ravnotežna blazina.

Lažja različica vaje: Uporabimo lažje pripomočke, kot so palica, obroč in elastični trakovi.

Težja različica vaje: Uporabimo težje pripomočke, kot so utežni žogi za roke in težka žoga, pod noge lahko postavimo ravnotežno blazino (mehko podlago) ali zapremo oči.

gamba semipiegata è in linea con il ginocchio della gamba portante.

Adeguerete la difficoltà dell'esercizio nel momento in cui durante l'esecuzione dell'esercizio manterrete le condizioni di equilibrio in modo attivo, senza perderlo per più di una o due volte.

Attrezzi: bastone, cerchio, palloni medicinali di piccole dimensioni, elastici, palline zavorrate, cuscino per l'equilibrio.

Variante dell'esercizio più semplice: Utilizziamo requisiti più leggeri, come ad esempio il bastone, il cerchio o gli elastici.

Variante dell'esercizio più difficile: Utilizziamo attrezzi più pesanti, come ad esempio palline zavorrate, cuscini da mettere sotto i piedi oppure lavoriamo ad occhi chiusi.

NADGRADNJA OSNOVNE IZVEDBE Z DODATNO MISELNO NALOGO



Opis izvedbe: Izvedba ostaja enaka osnovni različici, ki ji sedaj dodate še **miselno nalogo**. Med izvedbo osnovne vaje glasno štejte tako, da številu 300 prištevate število 1 (npr.: 300, 301, 302 ...).

INTEGRAZIONE DEGLI ESERCIZI DI BASE CON AGGIUNTA DI UN COMPITO MENTALE



Descrizione: L'esecuzione rimane uguale rispetto alla versione con gli esercizi di base ai quali viene ora associato un compito di tipo **mentale**. Durante l'esecuzione dell'esercizio di base contate ad alta voce, in modo da aggiungere al numero 300 il valore di 1 (a.e. 300, 301, 302 ...).

Vaja 2: Prehodi med enonožnimi stojami s polčepom

OSNOVNA IZVEDBA



Opis izvedbe: Vaja je enaka osnovni izvedbi Vaje 1, vendar med menjavo nog dodajte še polčep, tako da se z ravnim (naravno vzravnanim) hrbtom in pogledom, usmerjenim naprej, v 1–2 sekundah spustite z boki proti tloraj tako nizko, da se boste lahko v 1–2 sekundah vrnili v začetni položaj. V vsakem primeru pa naj bo najnižja točka tista, ko bodo stegna vzporedna s tlemi. Pri tem pazite, da kolena ne prečijo prstov nog in da je pogled usmerjen naravnost naprej. Med spuščanjem v polčep vdihnite, med dviganjem izdihnite, med zadrževanjem stojte na eni nogi pa dihaite normalno in sproščeno.

Zahtevnost vaje bo primerna tedaj, ko se boste morali ves čas izvedbe aktivno truditi vzpostavljati ravnotežni položaj in vas bo med počepanjem rahlo peklo v stegenskih mišicah.

Esercizio 2: Passaggio tra stazioni erette monopodali con accosciata

ESECUZIONE DI BASE



Descrizione: l'esercizio è uguale all'esercizio di base 1, con la differenza che durante il passaggio dalla stazione eretta da una gamba all'altra aggiungete un'accosciata della durata di 1-2 secondi (per scendere) e altrettanti per ritornare nella posizione di partenza. In ogni caso l'accosciata si protrae finché le cosce sono parallele al terreno. Durante l'esecuzione fate attenzione a mantenere lo sguardo rivolto in avanti e a non permettere che durante l'accosciata il ginocchio superi le dita del piede della gamba portante. Durante la fase di discesa in accosciata inspirate, durante la risalita espirate, durante la stazione eretta respirate regolarmente.

Adeguerete la difficoltà dell'esercizio nel momento in cui durante l'esecuzione dell'esercizio manterrete le condizioni di

Pripomočki: palica, obroč, utežni žogi za roke, elastični trakovi, žoga/težka žoga, ravnotežna blazina.

Lažja različica vaje: Uporabimo lažje pripomočke, kot so palica, obroč in elastični trakovi, ali izvedemo manj globok polčep.

Težja različica vaje: Uporabimo težje pripomočke, kot so utežni žogi za roke, težka žoga in ravnotežna blazina, izvedemo globlji polčep ali zapremo oči.

NADGRADNJA OSNOVNE IZVEDBE Z DODATNO MISELNO NALOGO



Opis izvedbe: Izvedba ostaja enaka osnovni različici, ki ji sedaj dodate še **miselno nalogo**. Med izvedbo osnovne vaje glasno štejte tako, da številu 300 odštevate število 1 (300, 299, 298 ...).

equilibrio in modo attivo e percepirete una sensazione di calore alle cosce durante l'esecuzione delle accosciate.

Attrezzi: bastone, cerchio, palloni medicinali di piccole dimensioni, elastici, palline zavorrate, cuscino per l'equilibrio.

Variante dell'esercizio più facile: Utilizziamo degli attrezzi più leggeri, come ad esempio il bastone, il cerchio o gli elastici oppure eseguiamo accosciate meno profonde.

Variante dell'esercizio più difficile: Utilizziamo attrezzi più pesanti, come ad esempio palline zavorrate o comunque palloni più pesanti, cuscini da mettere sotto i piedi oppure lavoriamo ad occhi chiusi.

INTEGRAZIONE DEGLI ESERCIZI DI BASE CON AGGIUNTA DI UN COMPITO MENTALE



Descrizione: L'esecuzione rimane uguale all'esercizio di base al quale va ora aggiunto il compito mentale/cognitivo. Durante l'esecuzione contate ad alta voce e sottraete il valore 1 al numero 300 (300, 299, 298 ...).

Vaja 3: Hoja peta–prsti z zaročenjem

OSNOVNA IZVEDBA



Opis izvedbe: Hodite po namišljeni ali vidni črti v smeri naprej, tako da sta stopali karseda v liniji ali tako, da se peta sprednje noge dotika prstov zadnje noge. Pogled naj bo usmerjen naravnost naprej, medtem pa z rokami potiskajte izbrani pripomoček čim bolj za telo v zaročenje. Komolci naj bodo pri tem karseda iztegnjeni, dihanje pa normalno in sproščeno.

Zahtevnost vaje bo primerna tedaj, ko se boste morali ves čas izvedbe aktivno truditi vzpostavljati ravnotežni položaj in pri tem ne boste izgubili ravnotežja več kot enkrat ali dvakrat.

Esercizio 3: Marcia »tacco-punta« con braccia protese dietro

ESECUZIONE DI BASE



Descrizione: Marciate lungo una linea immaginaria oppure segnata sul pavimento in direzione avanti, in modo da cercare di posizionare i piedi in linea oppure in modo da toccare la punta di un piede con il tallone dell'altro piede. Lo sguardo deve essere indirizzato avanti; le braccia spingono insistentemente l'attrezzo prescelto nella direzione di dietro-alto. Cerchiamo di mantenere le braccia tese, la respirazione è normale.

Adeguerete la difficoltà dell'esercizio nel momento in cui durante l'esecuzione dell'esercizio manterrete le condizioni di equilibrio in modo attivo, senza perderlo per più di una o due volte.

Pripomočki: palica, obroč, utežni žogi za roke, elastični trakovi.

Lažja različica vaje: Uporabimo lažje pripomočke, kot so palica, obroč in elastični trakovi, ali vajo izvedemo tako, da med peto sprednje in prsti zadnje noge pustimo nekaj razmika; lahko tudi s širšo postavitevijo stopal.

Težja različica vaje: Uporabimo težji pripomoček, kot sta utežni žogi za roke, ali poskusimo vajo izvesti z zaprtimi očmi.

NADGRADNJA OSNOVNE IZVEDBE Z DODATNO MISELNO NALOGO



Opis izvedbe: Izvedba je enaka osnovni različici, ki ji sedaj dodate še **miselno nalogo**. Med izvedbo osnovne vaje glasno štejte tako, da številu 300 prištevate število 3 (303, 306, 309 ...).

Attrezzi: bastone, cerchio, palline zavorrate, elastici.

Variante dell'esercizio più semplice: Utilizziamo attrezzi più leggeri, come ad esempio il bastone, il cerchio o gli elastici, oppure eseguiamo l'esercizio in modo da aumentare la distanza tra la punta di un piede e il tallone dell'altro piede. Possiamo anche scegliere di aumentare la larghezza del passo.

Variante dell'esercizio più difficile: Utilizziamo degli attrezzi più pesanti, come ad esempio dei palloni medicinali per le braccia, oppure proviamo ad eseguire l'esercizio ad occhi chiusi.

INTEGRAZIONE DEGLI ESERCIZI DI BASE CON AGGIUNTA DI UN COMPITO MENTALE



Descrizione: L'esecuzione rimane uguale all'esercizio di base al quale va ora aggiunto il **compito mentale**. Durante l'esecuzione contate ad alta voce e aggiungete il valore 3 al numero 300 (303, 306, 309 ...).

Vaja 4: Izpadni korak naprej in vstran

OSNOVNA IZVEDBA



Opis izvedbe: Stojte vzravnano, tako da so stopala v širini bokov, roki pa, karseda iztegnjeni nad glavo (v vzročenju), držita poljuben lahek pripomoček. Izmenično izvajajte izpadni korak naprej in vstran tako, da najprej naredite korak naprej z desno nogo, se vrnete v začetni položaj, naredite korak naprej z levo nogo, se ponovno vrnete v začetni položaj, nato pa še korak v desno stran, se vrnete v začetni položaj ter korak v levo stran in se ponovno vrnete v začetni položaj. To ponavljajte, dokler ne preteče čas za izvajanje vaje. Koraki naprej in vstran naj bodo sprva krajši in manj globoki, s časom pa dolžino in globino koraka povečajte. Pazite, da kolena ne prečijo prstov stopal (koleno je nad stopalom), da ostanejo trup in roke vzravnani in da se pri izpadnih korakih boki pomikajo v smeri dol–gor (in ne naprej–nazaj). Pri prehodu v izpadne korake vdihnite, pri vračanju v začetni položaj pa izdihnite.

Esercizio 4: Affondi in avanti e laterali

ESECUZIONE DI BASE



Descrizione: Stazione eretta con gambe leggermente divaricate (larghezza dei fianchi). Tenete un attrezzo leggero a scelta sopra il capo con le braccia distese. Effettuate alternativamente l'affondo in avanti e lateralmente nella seguente sequenza: affondo con la gamba destra e ritorno nella posizione iniziale, quindi affondo con la gamba sinistra e ritorno nella posizione iniziale. Segue l'affondo laterale a destra con ritorno e affondo laterale a sinistra con affondo. Ripetete la sequenza fino all'esaurimento del tempo. Gli affondi inizialmente dovrebbero essere meno accentuati, man mano che procedete potete aumentarne sia la lunghezza che la profondità. Fate attenzione a non far scivolare il ginocchio davanti alla punta del piede rispettivo (il ginocchio è sopra il piede) e mantenete il busto eretto con le braccia distese in alto. Durante gli affondi i fianchi si muovono in senso alto-basso e non avanti-indietro. Inspirate durante l'affondo, espirate durante il ritorno alla posizione di partenza.

Zahtevnost vaje bo primerna tedaj, ko vas bo med počepanjem rahlo peklo v stegenskih mišicah.

Pripomočki: palica, obroč, elastični trakovi, utežni žogi za roke.

Lažja različica vaje: Uporabimo lažje pripomočke, kot so palica, obroč in elastični trakovi, ali izvajamo krajše in manj globoke izpadne korake.

Težja različica vaje: Uporabimo težje pripomočke, kot sta utežni žogi za roke, ali izvajamo daljše in globlje izpadne korake, lahko tudi v hitrejšem ritmu.

NADGRADNJA OSNOVNE IZVEDBE Z DODATNO MISELNO NALOGO

Opis izvedbe: Izvedba je enaka osnovni različici, ki ji sedaj dodate še **miselno nalogo**. Med izvedbo osnovne vaje glasno štejte tako, da številu 300 odštevate število 3 (300, 297, 294 ...).



La difficoltà dell'esercizio verrà adeguata nel momento in cui avvertirete una sensazione di calore sulla muscolatura delle cosce.

Attrezzi: bastone, cerchio, elastici, palline zavorrate.

Variante dell'esercizio più semplice: Utilizziamo attrezzi più leggeri, come ad esempio il bastone, il cerchio o gli elastici oppure eseguiamo degli affondi meno accentuati.

Variante dell'esercizio più difficile: Utilizziamo attrezzi più pesanti, come ad esempio i palloni medicinali oppure accentuiamo la lunghezza e la profondità degli affondi.

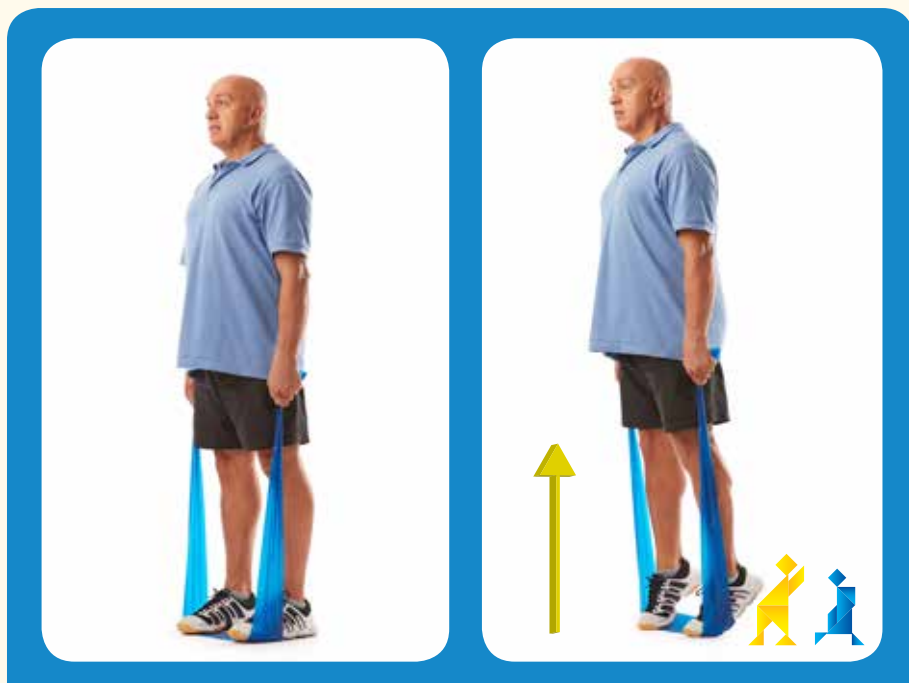
INTEGRAZIONE DELL'ESERCIZIO DI BASE CON COMPITO MENTALE SUPPLEMENTARE

Esecuzione: L'esecuzione rimane uguale all'esecuzione basilare dell'esercizio. Durante l'esecuzione effettuate delle sottrazioni di 3 partendo dal numero 300 (a.e. 300, 297, 294 ...)



Vaja 5: Dviganje na prste z elastiko/dodatnim bremenom

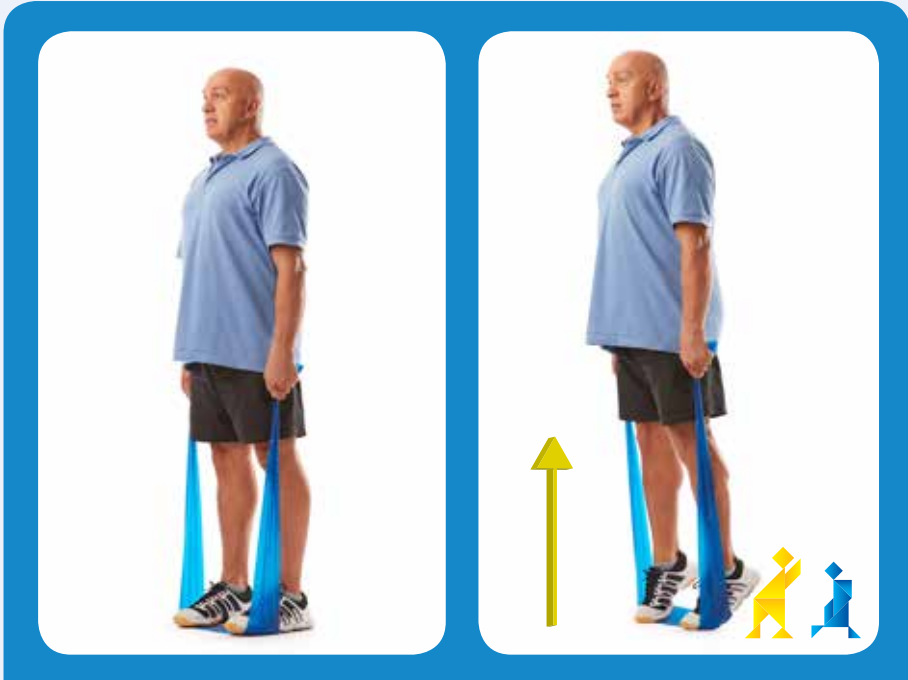
OSNOVNA IZVEDBA



Opis izvedbe: Stojte vzravnano, tako da so stopala vzporedna v širini bokov in plosko na tleh. S prsti stopal stopite na elastični trak, konca traku pa držite v rokah, tako da bo trak že v začetku napet. Namesto elastičnega traku lahko uporabite utežni žogi za roke, ki ju držite ob bokih. Vajo izvedite tako, da stisnete zadnjico, trebušne mišice in mišice medeničnega dna ter se v 1–2 sekundah dvignite na prste. Nato se počasi, v 1–2 sekundah, spustite, ne da bi se v najnižji točki s petami dotaknili tal. Med dvigom na prste vdihnemo, med spuščanjem v začetni položaj pa izdihnemo. Pri tem naj bo pogled usmerjen naravnost naprej.

Esercizio 5: Alzarsi sull'avampiede con uso di elastico/ carico supplementare

ESECUZIONE DI BASE



Descrizione: Stazione eretta, le gambe sono leggermente divaricate (larghezza dei fianchi). Posizionate gli avampiedi sull'elastico, mentre tenete le estremità dell'elastico con le mani. Potete usare eventualmente le palline zavorrate, con le braccia lungo i fianchi. Eseguite l'esercizio in modo da contrarre la muscolatura dei glutei, la parete addominale e la muscolatura pelvica e quindi alzatevi sugli avampiedi per 1-2 secondi. Quindi scendete in 1-2 secondi, senza toccare il pavimento con i talloni. Quando salite ispirate, quando scendete espirate. Lo sguardo è rivolto in avanti.

Zahtevnost vaje bo primerna tedaj, ko se boste morali ves čas izvedbe aktivno truditi vzpostavljati ravnotežni položaj in vas bo med dviganjem na prste rahlo peklo v mečih.

Pripomočki: elastični trakovi, utežni žogi za roke.

Lažja različica vaje: Uporabimo manj zahtevne elastične trakove ali lažje utežne žoge za roke (težavnost je določena z barvo pripomočka – glejte navodila proizvajalcev).

Težja različica vaje: Uporabimo zahtevnejše elastične trakove ali težje utežne žoge za roke (težavnost je določena z barvo pripomočka – glejte navodila proizvajalcev).

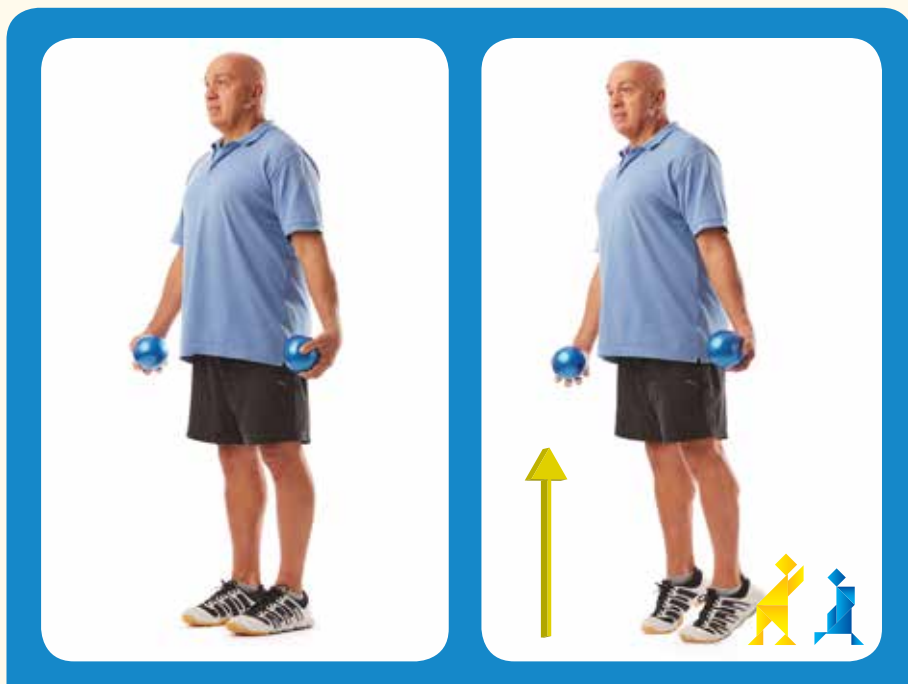
La difficoltà dell'esercizio sarà appropriata nel momento in cui, durante l'esecuzione dell'esercizio, vi sarà da parte vostra una ricerca dell'equilibrio attiva e, contemporaneamente, avvertirete una sensazione di calore ai polpacci durante l'elevazione sulla punta dei piedi.

Attrezzi: elastici, palline zavorrate.

Variante dell'esercizio più semplice: Utilizziamo elastici meno resistenti oppure delle palline zavorrate più leggere. Normalmente i produttori classificano la resistenza degli elastici con colori diversi, come esposto dai produttori.

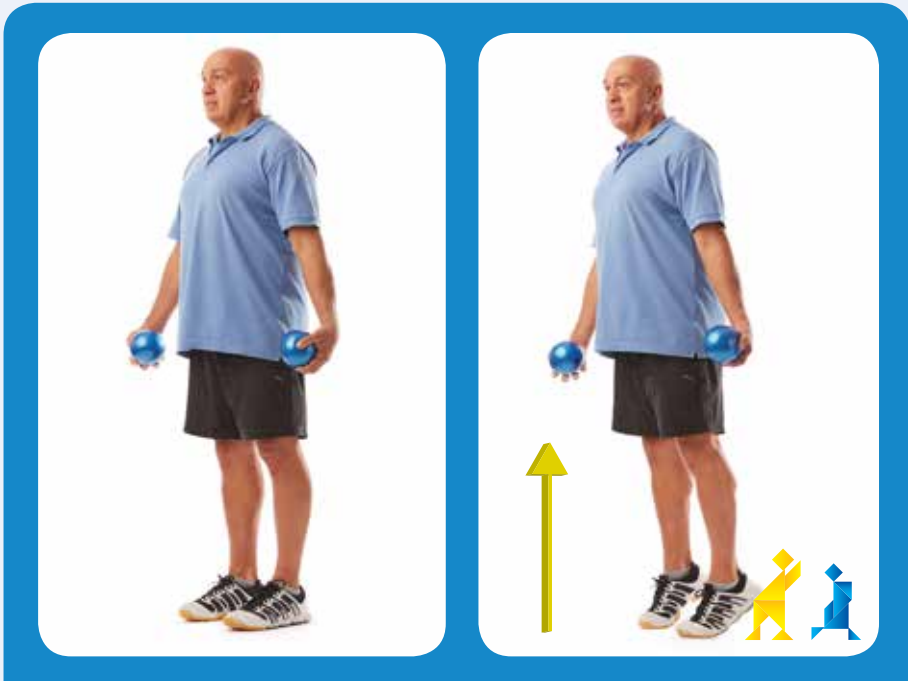
Variante dell'esercizio più difficile: Utilizziamo elastici più resistenti oppure delle palline zavorrate più pesanti. Normalmente i produttori classificano la resistenza degli elastici con colori diversi, come esposto dai produttori.

NADGRADNJA OSNOVNE IZVEDBE Z DODATNO MISELNO NALOGO



Opis izvedbe: Izvedba je enaka osnovni različici, ki ji sedaj dodate še **miselno nalogo**. Med izvedbo osnovne vaje glasno naštevajte besede, ki se nadaljujejo na zadnji dve črki predhodno izgovorjene besede (npr. možga**NI** → **NI**geri**JA** → **JA**bol**KO** → ...).

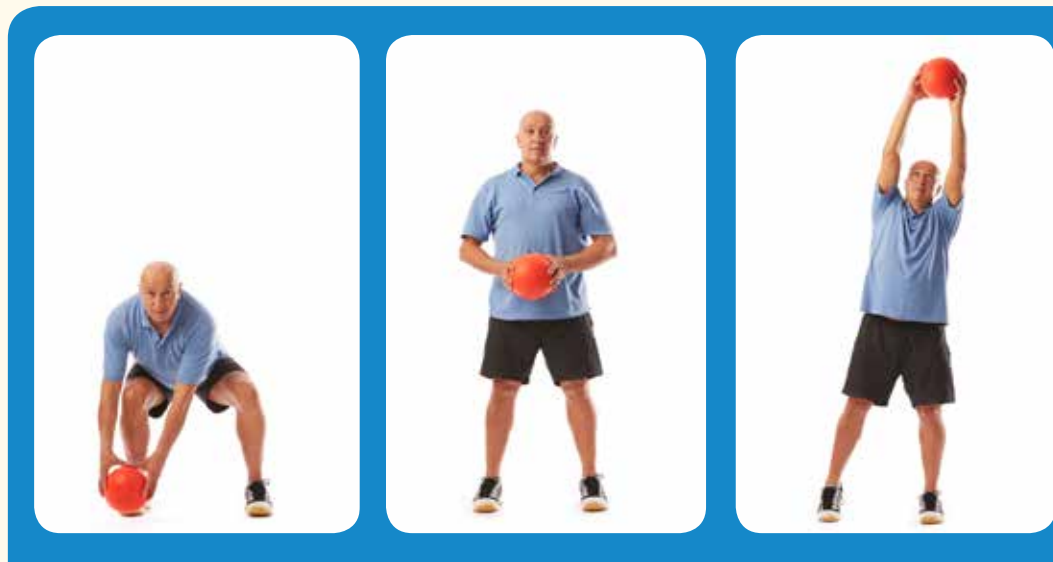
INTEGRAZIONE DELL'ESECUZIONE DI BASE CON ASSOCIAZIONE DI COMPITO MENTALE



Descrizione: L'esecuzione rimane uguale all'esecuzione basilare dell'esercizio al quale associerete un **compito mentale**. Durante l'esecuzione esprimete ad alta voce delle parole, che abbiano le prime due lettere uguali alle due lettere finali della parola precedente (p.e. **G**innasti**CA** → **CA**glia**RI** → **RI**po**SO** → **SO**rri**SO** etc).

Vaja 6: Funkcionalno diagonalno pobiranje in seganje

OSNOVNA IZVEDBA



Opis izvedbe: Stojte vzravnano, tako da so stopala v širini bokov. Ob desnem stopalu je poljuben lahek pripomoček. Z obema rokama ga poberite, tako da se spustite v polčep (boki k tlom, pogled usmerjen naprej, hrbet naravno vzravnano, kolena naj ne prečijo prstov stopal). Pri tem napnite trebušne mišice in mišice medeničnega dna ter pripomoček prenesite diagonalno preko trebuha in prsi nad glavo do vzročenja z rahlim odklonom v levo. S pogledom sledite pripomočku, ki ga nato prenesite na drugo stran glave v rahel odklon v desno. Preko prsi in trebuha ponovno preidite v polčep, tako da se s pripomočkom dotaknete tal pred levim stopalom. Gibanje ponavljajte, kot bi risali osmico.

Esercizio 6: Movimenti di raccolta e massima distensione in diagonale

ESECUZIONE DI BASE



Descrizione: Stazione eretta, gambe leggermente divaricate. In prossimità della punta del piede destro è posizionato un qualsiasi attrezzo leggero. Raccoglietelo con le mani, abbassandovi in accosciata (il bacino si abbassa, lo sguardo è rivolto in avanti, il dorso è disteso in modo naturale, le ginocchia non superano la linea delle punte dei piedi). Contraete la parete addominale e la muscolatura pelvica e portate l'attrezzo diagonalmente in alto, inclinandovi leggermente verso sinistra. Con lo sguardo seguite il movimento dell'attrezzo e quindi inclinatevi leggermente verso destra. Da questa posizione, passando dapprima con l'attrezzo davanti al torace e quindi davanti all'addome, portate l'attrezzo verso il basso

Zahtevnost vaje bo primerna tedaj, ko se boste morali ves čas izvedbe aktivno truditi vzpostavljati ravnotežni položaj in pri tem ne boste izgubili ravnotežja več kot enkrat ali dvakrat.

Pripomočki: žoga ali težka žoga, utežna žoga za roke, ravnotežna blazina.

Lažja različica vaje: Uporabimo navadno žogo ali lažjo utežno žogo za roke.

Težja različica vaje: Uporabimo težjo utežno žogo za roke ali težko žogo (medicinko), lahko pa vajo otežimo tudi s stojo na ravnotežni blazini.

ed appoggiatelo in prossimità della punta del piede sinistro. Ripetete la sequenza come se dovrete disegnare un percorso a forma di numero otto.

La difficoltà dell'esercizio sarà appropriata nel momento in cui, durante l'esecuzione dell'esercizio, vi sarà da parte vostra una ricerca dell'equilibrio attiva senza perderlo per più di una o due volte.

Attrezzi: pallone o pallina zavorrata, pallina zavorrata, cuscino per l'equilibrio.

Variante dell'esercizio più facile: Utilizziamo un pallone abituale oppure una pallina zavorrata.

Variante dell'esercizio più difficile: Utilizziamo delle palline zavorrate più pesanti oppure un pallone medicinale; possiamo eseguire l'esercizio in piedi su un cuscino per l'equilibrio.

NADGRADNJA OSNOVNE IZVEDBE Z DODATNO MISELNO NALOGO



Opis izvedbe: Izvedba je enaka osnovni različici, ki ji sedaj dodate še **miselno nalogo**. Med izvedbo osnovne vaje glasno naštevajte vse živali, ki se jih spomnite in se začnejo na črko K (npr. konj, kokoš, ...) ali katerokoli drugo črko.

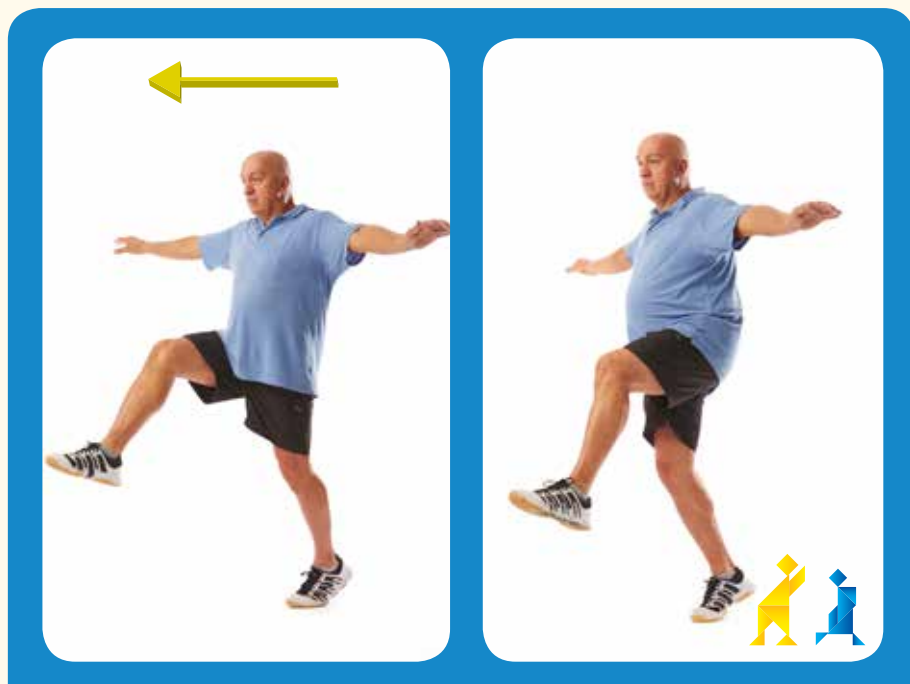
INTEGRAZIONE DELL'ESECUZIONE DI BASE CON ASSOCIAZIONE DI COMPITO MENTALE



Descrizione: L'esecuzione rimane uguale all'esecuzione basilare dell'esercizio al quale assocerete un **compito mentale**. Durante l'esecuzione elencate ad alta voce tutti gli animali con la lettera iniziale C (cavallo, cammello, cane, etc ...) oppure qualsiasi altra lettera.

Vaja 7: Hoja po prstih z visokim dviganjem kolen

OSNOVNA IZVEDBA

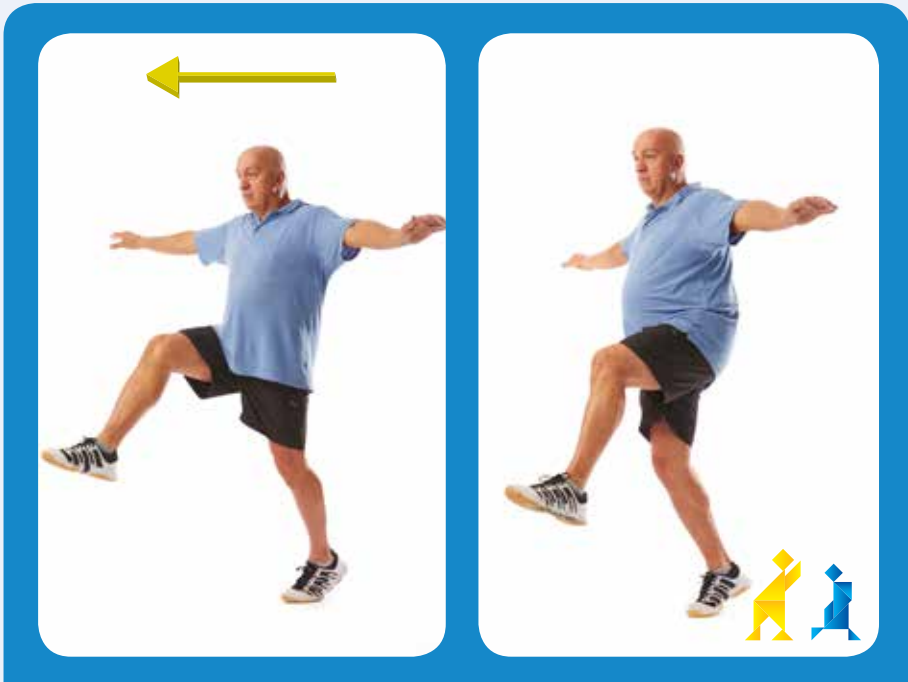


Opis izvedbe: Stojte vzravnano, tako da so stopala v širini bokov. Roke so v odročanju (najlažje) ali v bokih (nekoliko težje). Z visokim dviganjem kolen hodite po prostoru v smeri naprej. Hodite čim bolj po prstih, peta stojne noge naj bo čim dlje v zraku in naj se čim manj časa dotika tal. Med izvedbo napnite trebušne mišice, mišice zadnjice in medeničnega dna.

Zahtevnost vaje bo primerna tedaj, ko se boste morali ves čas izvedbe aktivno truditi vzpostavljati ravnotežni položaj in pri tem ne boste izgubili ravnotežja več kot enkrat ali dvakrat. Pojavi se tudi pekoč občutek v mišicah meč.

Esercizio 7: Marcia sugli avampiedi con accentuata elevazione delle ginocchia

ESECUZIONE DI BASE



Descrizione: Stazione eretta, gambe leggermente divaricate. Le braccia sono in fuori (versione più semplice) oppure appoggiate sui fianchi (versione leggermente più difficile). Marciate in avanti accentuando l'elevazione delle ginocchia. Marciate il più possibile sugli avampiedi e cercate di toccare il pavimento con il tallone per il minor tempo possibile. Durante l'esecuzione contraete la parete addominale, i glutei e la muscolatura pelvica.

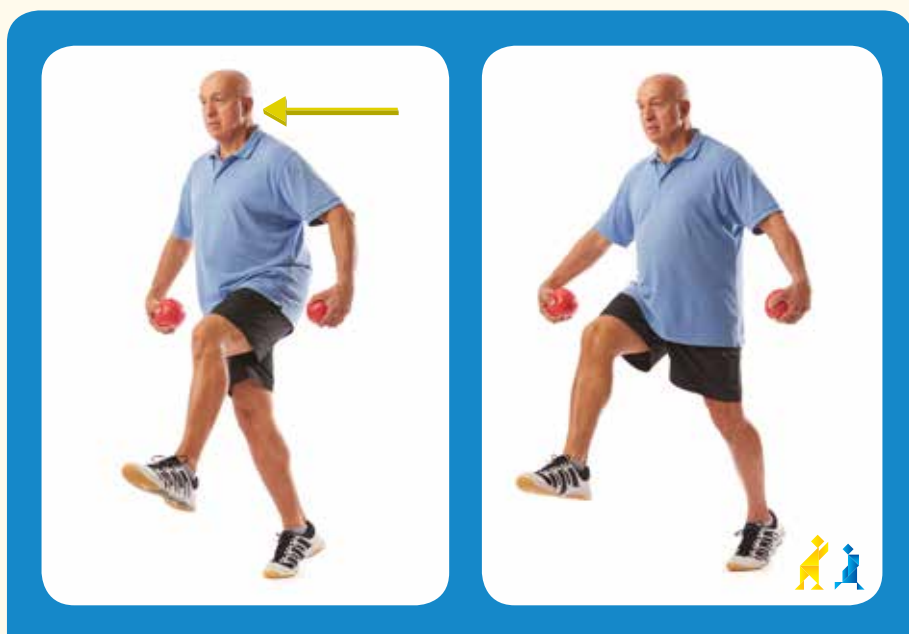
La difficoltà dell'esercizio sarà appropriata nel momento in cui, durante l'esecuzione dell'esercizio, vi sarà da parte

Pripomočki: brezutežni ali utežni žogi za roke.

Lažja različica vaje: Brez pripomočkov, z rokami v odročanju ali v bokih, prosta hoja.

Težja različica vaje: Uporabimo utežni žogi za roke in/ali hodimo po zarisani ali namišljeni črti.

NADGRADNJA OSNOVNE IZVEDBE Z DODATNO MISELNO NALOGO



Opis izvedbe: Izvedba je enaka osnovni različici, ki ji sedaj dodate še **miselno nalogo**. Med izvedbo osnovne vaje glasno naštevajte različne geografske pojme, ki se jih spomnite in se začnejo na črko S (npr. Slovenija, Slovaška ...) ali na katerokoli drugo črko.

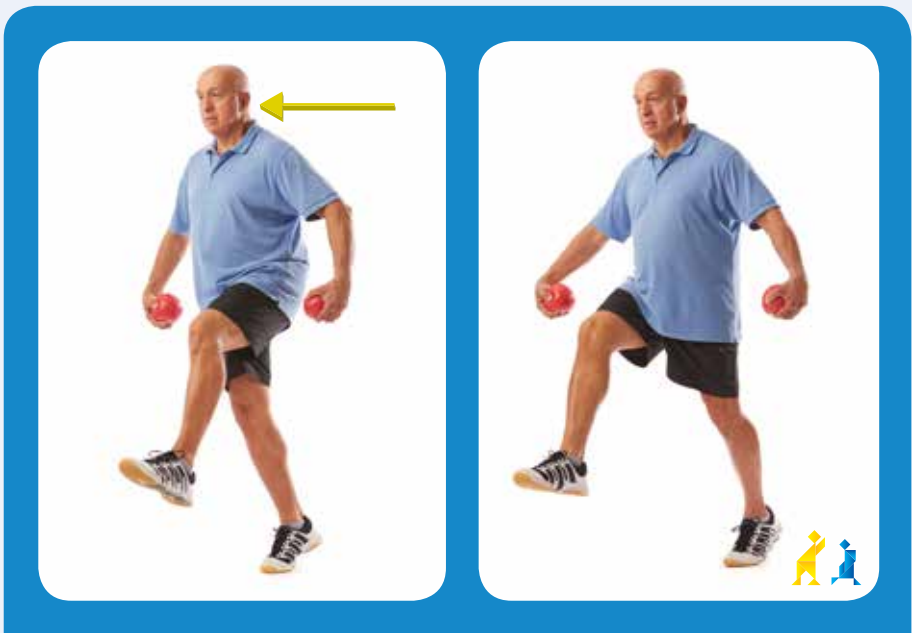
vostra una ricerca dell'equilibrio attiva senza perderlo per più di una o due volte. Si manifesta inoltre una sensazione di calore nei muscoli dei polpacci.

Attrezzi: palline zavorrate e non.

Variante più facile dell'esercizio: Senza attrezzi, con le braccia libere oppure appoggiate sui fianchi, marcia libera.

Variante più difficile dell'esercizio: Utilizziamo palline zavorrate e/o marciamo su una linea immaginaria o predeterminata.

INTEGRAZIONE DELL'ESECUZIONE DI BASE CON ASSOCIAZIONE DI COMPITO MENTALE



Descrizione: L'esecuzione rimane uguale all'esecuzione basilare dell'esercizio al quale assocerete un **compito mentale**. Durante l'esecuzione elencate ad alta voce differenti Stati con la lettera iniziale I (Italia, Irlanda, Islanda etc ...) oppure qualsiasi altra lettera.

4.3 ZAKLJUČNI DEL:

Raztezanje in sproščanje

Telo moramo po vsaki vadbi ohladiti, se umiriti in sprostiti mišice, ki smo jih med vadbo obremenili in utrudili. To lahko dosežemo na različne načine, najbolje pa z dihalnimi in razteznimi vajami. Raztezanje nam omogoča ohranjanje prvotne dolžine mišic, ki so bile med vadbo obremenjene in so pri tem povečale svojo napetost (togost, zakrčenost). Z ustrezno izvedbo in načinom dela pa nam omogoča tudi povečanje njihove dolžine in s tem povečanje obsega gibov oziroma gibanja.

Z ustreznim dihanjem med raztezanjem uspešno umirimo srčni utrip ter s tem celotno telo in »duha«, saj je z dihanjem tesno povezan celoten krvni obtok oziroma srčno-žilni sistem, ki po vadbi potrebuje nekaj časa, da ponovno vzpostavi normalno stanje delovanja.

Navodila za izvedbo prikazanih vaj

Za izvedbo v nadaljevanju predstavljenih primerov vaj statičnega raztezanja potrebujete nizko klop ali stopnico z možnostjo opore z rokami ter dva stola z oblazinjenim sedalom in naslonjalom.

Vaje izvajajte počasi, brez bolečine oziroma do bolečine, ki ni neprijetna in vas ne ovira pri sproščanju. Dihajte mirno in enakomerno. Vsak prikazan položaj zadržite 10–15 sekund, če želite le zmanjšati mišično napetost in tako ohraniti gibljivost, ali vsaj 30 sekund, če želite gibljivost povečati. Vajo ponovite z vsako nogo dvakrat.



4.3 FASE CONCLUSIVA:

Allungamento e rilassamento

Dopo l'attività fisica il corpo va raffreddato e portato alla condizione di calma. Inoltre, i muscoli che sono stati sollecitati e affaticati vanno allungati. Possiamo ottenere ciò attraverso opportune attività respiratorie e di allungamento. L'allungamento ci consente di mantenere la lunghezza originaria dei muscoli che sono state sollecitate durante l'attività fisica aumentandone così la tensione (*stiffness muscolare*, accorciamento). Un'attività opportunamente scelta permette di aumentare la loro lunghezza e conseguentemente l'ampiezza del movimento.

Con una respirazione appropriata durante l'allungamento diminuiamo la frequenza cardiaca e conseguentemente rilassiamo il corpo inteso nel suo insieme (anche spirituale); la respirazione è strettamente collegata al sistema cardio-circolatorio e necessita di un breve periodo di tempo per instaurare nuovamente le condizioni di lavoro normali.

Per l'esecuzione degli esercizi di allungamento statico presentati in seguito avrete bisogno di una panca bassa oppure di un plinto dotati di un sostegno a cui appoggiarvi con le mani, nonché di due sedie possibilmente imbottite.

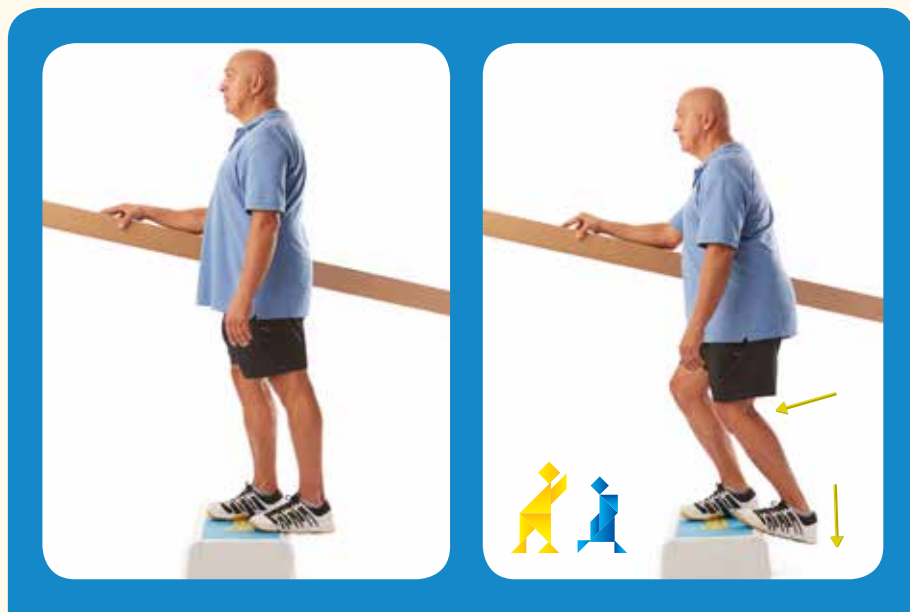
Istruzioni per l'esecuzione degli esercizi presentati

Eseguite gli esercizi in modo lento, senza provocare sensazioni di dolore, che potrebbero essere spiacevoli e – soprattutto - non vi permetterebbero un totale rilassamento. La respirazione è lenta e uniforme.

Mantenete ogni posizione per 10-15 secondi per mantenere il grado di mobilità, oppure almeno 30 secondi per aumentare la mobilità. Ripetete l'esercizio per due volte per ogni gamba.



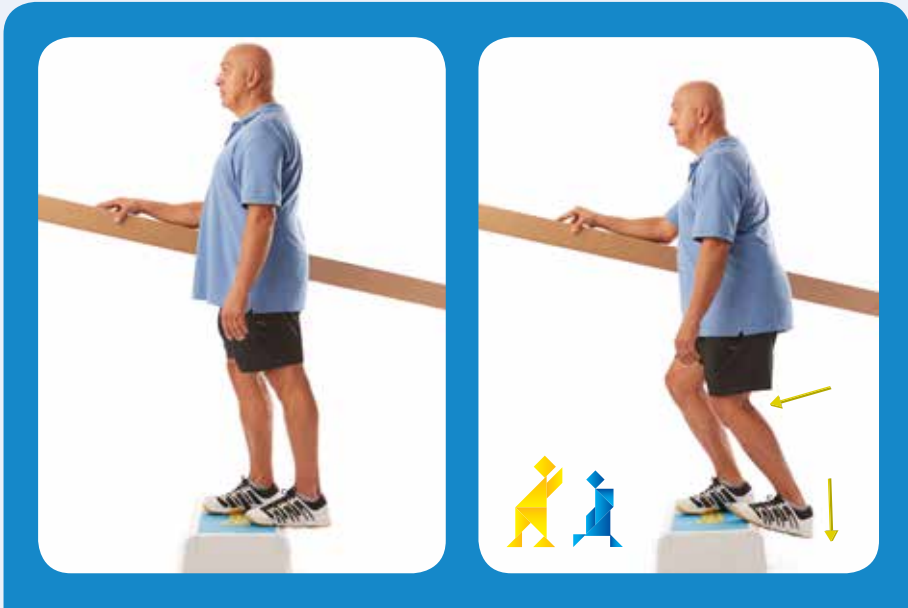
Vaja 1: Raztezanje meč s pokrčenim kolonom



Opis izvedbe: Z obema nogama, s celim stopalom stopite na stopnico ali nizko stabilno klop in si zagotovite ravnotežni položaj (npr. prijem za ograjo ali mizo). Stopalo noge, ki jo želite raztegniti, postavite na rob stopnice (klopi), tako da bo le sprednja tretjina stopala v stiku s stopnico (klopjo). Druga noga naj ostane v prvotnem položaju in nosi težo telesa. Postopno prenašajte težo na nogo, ki jo želite raztegniti, tako da potisnete peto proti tlu in pri tem rahlo pokrčite koleno. Ko začutite povečanje napetosti mišic meč bliže gležnju, se ustavite in počakajte, da napetost popusti.

Čas trajanja/število ponovitev: Položaj zadržite 10–15 sekund, če želite le zmanjšati mišično napetost in tako ohraniti gibljivost, ali vsaj 30 sekund, če želite gibljivost povečati. Vajo ponovite z vsako nogo dvakrat.

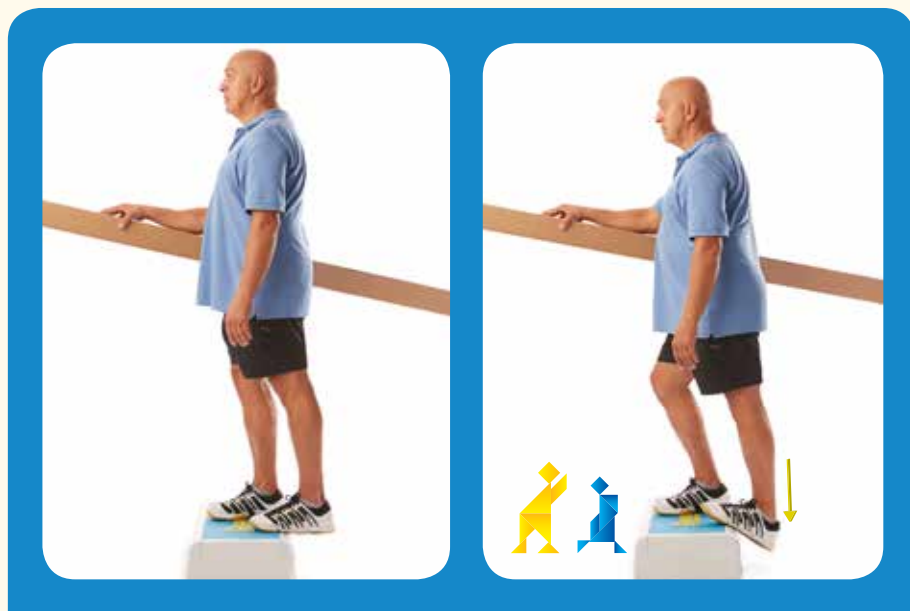
Esercizio 1: Allungamento del polpaccio con ginocchio semipiegato



Descrizione: Posizionatevi sul gradino oppure su un plinto con entrambe i piedi e assicuratevi una buona posizione di equilibrio (p.e. afferrate il passamani oppure un tavolo). Posizionate la parte anteriore (terzo anteriore) del piede della gamba che volete sottoporre all'allungamento sul bordo del gradino (plinto, panchina). L'altra gamba rimane nella posizione iniziale e svolge una funzione portante. Portate gradualmente il peso sulla gamba che volete allungare, spingendo il tallone verso il pavimento e piegando leggermente il ginocchio. Fermatevi quando avvertite un incremento della tensione del muscolo del polpaccio ed aspettate che la tensione si allenti.

Durata/numero di ripetizioni: Mantenete la posizione per 10-15 secondi per mantenere il grado di mobilità, oppure almeno 30 secondi per aumentare la mobilità. Ripetete l'esercizio per due volte per ogni gamba.

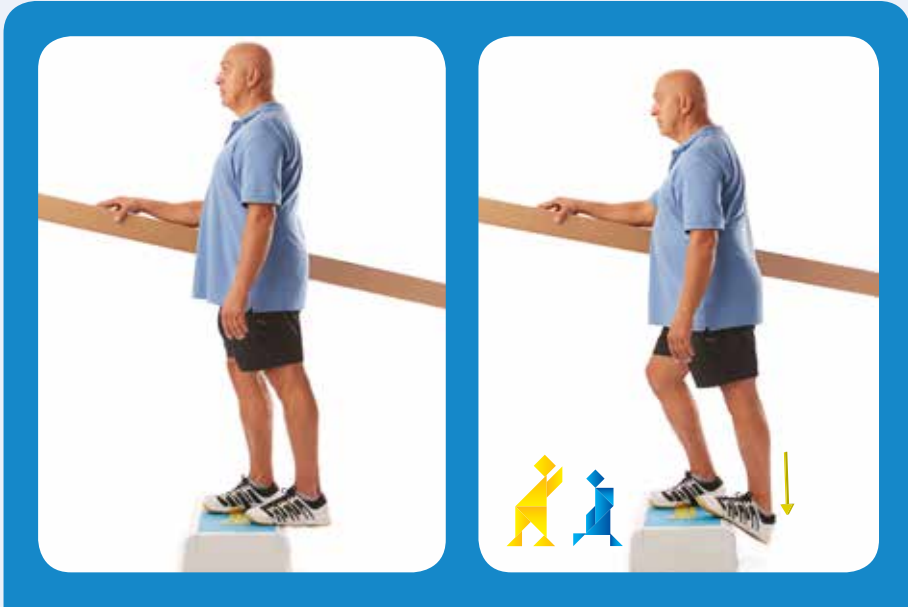
Vaja 2: Raztezanje meč z iztegnjenim kolenom



Opis izvedbe: Izvedba naloge je enaka predhodni, 1. vaji, le da peto potisnete proti tlom z iztegnjenim kolenom. Ko začutite povečanje napetosti mišic meč bliže kolenu, se ustavite in počakajte, da napetost popusti.

Čas trajanja/število ponovitev: Položaj zadržite 10–15 sekund, če želite le zmanjšati mišično napetost in tako ohraniti gibljivost, ali vsaj 30 sekund, če želite gibljivost povečati. Vajo ponovite z vsako nogo dvakrat.

Esercizio 2: Allungamento del polpaccio a gamba tesa



Descrizione: L'esecuzione dell'esercizio è uguale alla precedente (Esercizio 1), con la differenza che la spinta del tallone verso il basso avviene a gamba tesa, ovvero senza piegare il ginocchio. Fermatevi quando avvertite un incremento della tensione del muscolo del polpaccio ed aspettate che la tensione si allenti.

Durata/numero di ripetizioni: Mantenete la posizione per 15-20 secondi se volete conservare la mobilità, oppure almeno 30 secondi se volete aumentarla. Ripetete l'esercizio due volte per ogni gamba.

Vaja 3: Potisk bokov naprej z oporo na stolu



Opis izvedbe: Koleno noge, ki jo želite raztegniti, položite na sedišče stola. Z drugo nogo stopite pol do en korak od stola, kot prikazuje slika, in se z rokami primite za naslonjalo stola, ki je pred vami. V tem položaju vzravnavajte trup in potisnite boke v smeri naprej. Ko začutite povečanje napetosti mišic v sprednjem delu kolka in stegna, se ustavite in počakajte, da napetost popusti. Nato lahko boke potisnete še nekoliko naprej.

Čas trajanja/število ponovitev: Položaj zadržite 10–15 sekund, če želite le zmanjšati mišično napetost in tako ohraniti gibljivost, ali vsaj 30 sekund, če želite gibljivost povečati. Vajo ponovite z vsako nogo dvakrat.

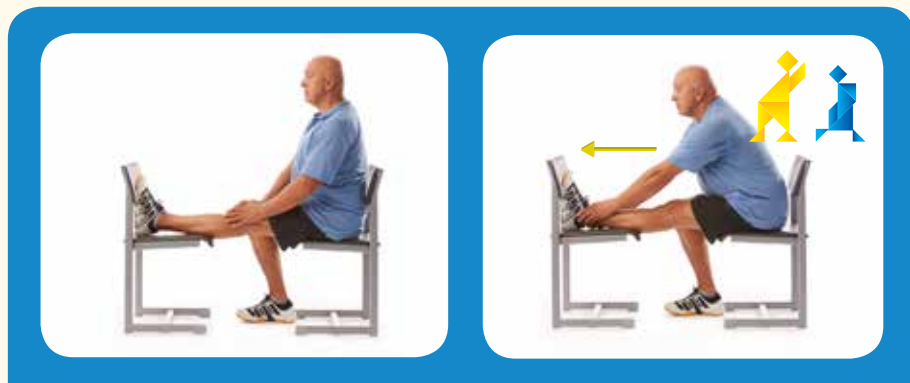
Esercizio 3: Spinta del bacino in avanti con appoggio sulla sedia



Descrizione: Appoggiate il ginocchio della gamba che intendete allungare sulla sedia. Posizionate il piede dell'altra gamba ad un passo circa dalla sedia, come esposto in figura, ed afferrate lo schienale della sedia. In questa posizione allungate il busto in avanti e spingete il bacino in avanti. Quando avvertite una sensazione di tensione nella parte anteriore della coscia, fermatevi ed aspettate che la tensione si allenti, dopodichè potete provare a spingere il bacino ancora un po' in avanti.

Durata/numero di ripetizioni: Mantenete la posizione per 15-20 secondi se volete conservare la mobilità, oppure almeno 30 secondi se volete aumentarla. Ripetete l'esercizio due volte per ogni gamba.

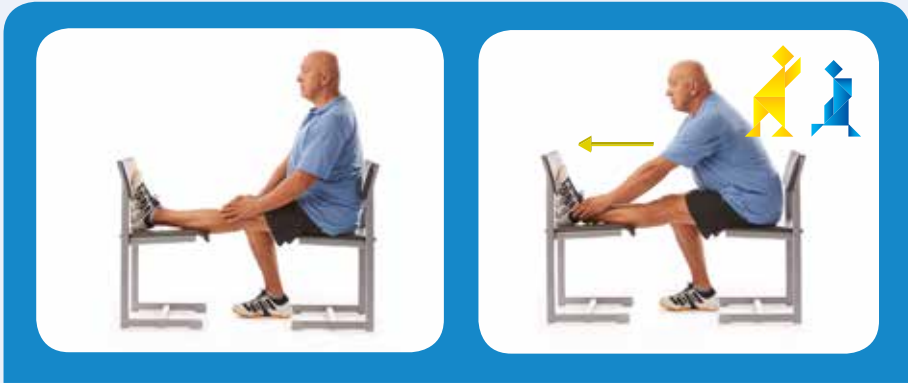
Vaja 4: Predklon sede



Opis izvedbe: Usedite se na stol, ne da bi se nanj naslanjali, in vzravnavajte hrbet. Eno nogo iztegnite predse in jo položite na sedišče stola pred seboj ter se s prsti stopala uprite v naslonjalo. Pri tem naj bo druga noga prosto na tleh. Obe dlani položite na koleno iztegnjene noge in se najprej z ravnim hrbtom nagnite naprej proti gležnju oziroma prstom iztegnjene noge. Ko začutite povečanje napetosti mišic na zadnji strani stegen, se ustavite in počakajte, da napetost popusti. Nato lahko nagib še dodatno povečate in postopno spuščate tudi trup proti iztegnjeni nogi.

Čas trajanja/število ponovitev: Položaj zadržite 10–15 sekund, če želite le zmanjšati mišično napetost in tako ohraniti gibljivost, ali vsaj 30 sekund, če želite gibljivost povečati. Vajo ponovite z vsako nogo dvakrat.

Esercizio 4: Flessione del busto in avanti da seduti



Descrizione: Sedetevi su una sedia senza appoggiarvi allo schienale ed allungate la colonna vertebrale. Appoggiate una gamba sulla sedia di fronte e spingete con le dita del piede contro lo schienale. L'altra gamba è libera ed appoggiata a terra. Appoggiate le mani sul ginocchio della gamba tesa in e inclinatevi in avanti verso la caviglia. Quando avvertite una certa tensione nella parte posteriore del muscolo della coscia fermatevi ed aspettate che la tensione si allenti, dopodiché potete provare ad insistere con l'inclinazione del busto in avanti.

Durata/numero di ripetizioni: Mantenete la posizione per 15-20 secondi se volete conservare la mobilità, oppure almeno 30 secondi se volete aumentarla. Ripetete l'esercizio due volte per ogni gamba.

5 VADBA V GIBALNEM PARKU ZDRAVJA

*»Naredi, kar zmoreš, s tistim, kar imaš, tam, kjer si.«
Theodore Roosevelt, državnik*

V tem poglavju so zbrana navodila za izvedbo primerov posameznih vaj in gibalnih testov na vadbenih napravah, ki so sestavni del Gibalnih parkov zdravja.

V Sloveniji so parki postavljeni na treh lokacijah:

- v športno-rekreacijskem parku Bonifika v Kopru,
- v športnem parku Kodeljevo v Ljubljani in
- v športnem centru Kranj.

Intenzivnost in trajanje vadbe naj bosta na začetku nizka, če ste telesno neaktivni, funkcionalno omejeni ali imate kronična obolenja, ki vplivajo na izvajanje gibalnih nalog.

5.1 Kako uporabljati Gibalne parke zdravja?

Vsaka vadbeni ali testna postaja ima svoja navodila za izvedbo. S pomočjo gibalnih testov in referenčnih vrednosti rezultatov, ki so predstavljeni v točki 5.8, lahko **ocenite trenutno stanje svojih gibalnih sposobnosti** (gibljivost, moč rok in nog, koordinacija in ravnotežje) ter **spremljate napredek v daljšem časovnem obdobju**.

V navodilih za izvedbo vaj, ki so predstavljena v točkah 5.2 do 5.7, pa so **vse informacije za izvedbo vaj**, in sicer z opisom tehnike, števila ponovitev in serij, s čimer boste uspešno ohranjali ali celo izboljšali svoje gibalne sposobnosti in spretnosti.



5 ESERCIZIO FISICO NEL PARCO PER L'ATTIVITÀ MOTORIA

»Fai quello che puoi con quello che hai, nel posto in cui sei.«

Theodore Roosevelt, statista

In questo capitolo sono raccolte le indicazioni per l'esecuzione dei singoli esercizi e dei test motori sugli attrezzi che sono parte integrante dei parchi per l'attività motoria.

In Slovenia i parchi sono stati realizzati presso:

- il centro sportivo-ricreativo nel parco Bonifika a Capodistria,
- nel parco dello sport Kodeljevo a Lubiana e
- nel centro sportivo a Kranj.

Se siete sedentari, limitati da un punto di vista funzionale oppure soffrite di malattie croniche, l'intensità e la durata dell'esercizio devono essere inizialmente basse.

5.1 Come utilizzare i parchi per l'attività motoria?

Ogni stazione o punto di valutazione è munito di indicazione per l'esecuzione dell'esercizio. Con l'ausilio dei test motori e dei valori di riferimento esposti al punto 5.8, potrete **valutare il vostro stato di forma attuale** (mobilità articolare, forza delle braccia e delle gambe, coordinazione e equilibrio) e inoltre valutare il grado di miglioramento sul lungo periodo.

Nelle indicazioni dal punto 5.2 al punto 5.7 sono esposte **tutte le informazioni per l'esecuzione degli esercizi** (inclusa la descrizione, il numero di ripetizioni e il numero delle serie), con i quali potrete mantenere e migliorare le vostre capacità e abilità.





Gibalni park zdravja v Kopru / Il parco per l'attività motoria a Capodistria



Gibalni park zdravja v Ljubljani / Il parco per l'attività motoria a Lubiana



Gibalni park zdravja v Kranju / Il parco per l'attività motoria a Kranj

STOPNIČASTI DRSNIK

Razvoj spretnosti rok

VAJA 1: Prenos drsnika stoje

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se na sredino jeklene prečke in primite drsnik z levo, desno ali obema rokama.

Izvedba: Med stojo potisnite drsnik najdlje po jekleni prečki v desno in nato še v levo smer. Vajo izvajajte počasi in natančno s čim manjšim dotikanjem prečke, in sicer do največjega obsega giba.

Opravite 6–8 ponovitev, 1–2-krat z levo, desno ali obema rokama.

Število ponovitev: 6 do 8

Število serij: 1 do 2



SCIVOLO “A SCALE”

Sviluppo dell'abilità delle mani

ESERCIZIO 1: Si tratta di trascinare con le mani l'oggetto lungo lo scivolo, mantenendo fermo il corpo

Istruzioni:

Posizione iniziale: posizionatevi al centro avendo l'oggetto appeso alla vostra destra o sinistra. Prendete l'oggetto appeso con la mano sinistra o destra o con tutte e due le mani.

Esecuzione: Stando fermi cercate di trascinare l'oggetto alla massima distanza possibile seguendo la curva dello scivolo (vedi disegno). Eseguite l'esercizio lentamente cercando di non toccare lo scivolo su cui scorre l'oggetto. Eseguite 6–8 ripetizioni, 1-2-volte con la mano sinistra o destra o con tutte e due le mani.

Numero ripetizioni: 6–8

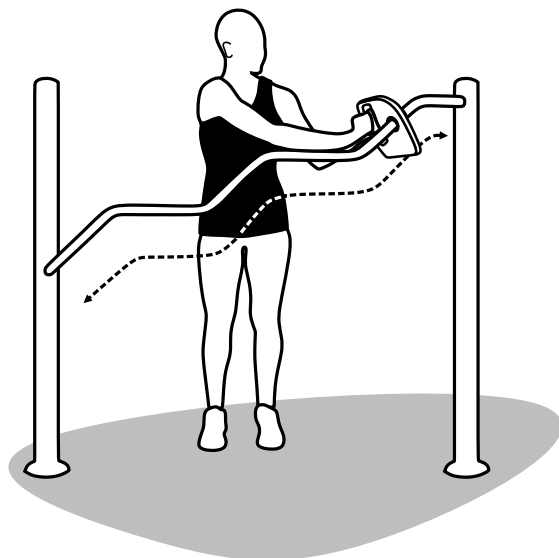
Numero di serie: 1-2



STOPNIČASTI DRSNIK

Razvoj spretnosti rok

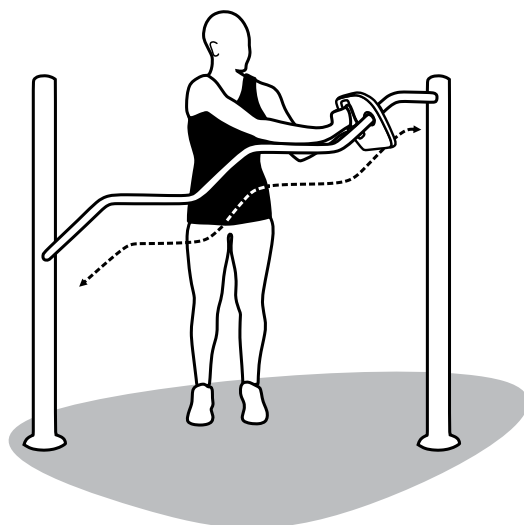
VAJA 1: Prenos drsnika stoje



SCIVOLO "A SCALE"

Sviluppo dell'abilità delle mani

ESERCIZIO 1: Si tratta di trascinare con le mani l'oggetto lungo lo scivolo, mantenendo fermo il corpo



PANGEA

STOPNIČASTI DRSNIK

Razvoj spretnosti rok

VAJA 2:

Prenos drsnika med hojo

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se na začetek jeklene prečke tako, da je drsnik na vaši levi ali desni strani. Primate drsnik z levo, desno ali obema rokama.

Izvedba: Med hojo potiskajte drsnik na drugo stran s čim manjšim dotikanjem jeklene prečke. Vajo izvajajte počasi in natančno. Opravite 6–8 ponovitev, 1–2-krat z levo in desno roko ter obema rokama hkrati.

Število ponovitev: 6 do 8

Število serij: 1 do 2



PANGEA

SCIVOLO “A SCALE”

Sviluppo dell'abilità delle mani

ESERCIZIO 2:

Si tratta di trascinare con le mani l'oggetto lungo lo scivolo, camminando

Istruzioni:

Posizione iniziale: posizionatevi al centro avendo l'oggetto appeso alla vostra destra o sinistra. Prendete l'oggetto appeso con la mano sinistra, o destra o con tutte e due le mani.

Esecuzione: Camminando cercate di trascinare con voi l'oggetto dall'altra parte cercando di non toccare lo scivolo su cui scorre l'oggetto. Eseguite 6–8 ripetizioni, 1-2 volte con la mano sinistra o destra o con tutte e due le mani.

Numero ripetizioni: 6–8

Numero di serie: 1-2

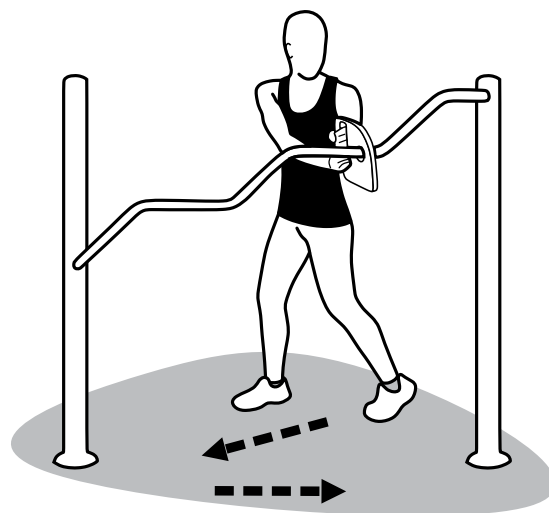
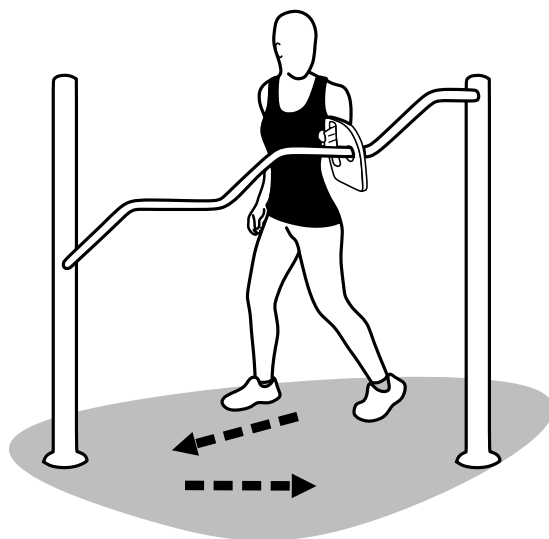


STOPNIČASTI DRSENIK

Razvoj spretnosti rok

VAJA 2:

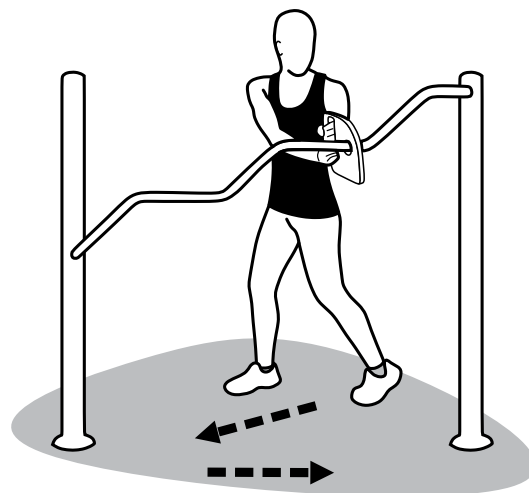
Prenos drsnika med hojo



SCIVOLO "A SCALE"

Sviluppo dell'abilità delle mani

ESERCIZIO 2: Si tratta di trascinare con le mani l'oggetto lungo lo scivolo, camminando



PIRAMIDNI DRSENIK

Razvoj spretnosti rok

VAJA 1: Prenos drsnika med pokončno stojo

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se na sredino jeklene prečke tako, da je drsnik na vaši desni ali levi strani. Primate drsnik z levo, desno ali obema rokama.

Izvedba: Med stojo potisnite drsnik najdlje po jekleni prečki v desno in nato v levo stran. Vajo izvajajte počasi in natančno s čim manjšim dotikanjem prečke, in sicer do največjega obsega giba. Opravite 4–6 ponovitev, 2-3-krat z levo, desno ali obema rokama.

Število ponovitev: 4 do 6

Število serij: 2 do 3



PANGEA

SCIVOLO “PIRAMIDALE”

Sviluppo dell'abilità delle mani

ESERCIZIO 1: Si tratta di trascinare con le mani l'oggetto lungo lo scivolo, mantenendo fermo il corpo

Istruzioni:

Posizione: Posizionatevi al centro avendo l'oggetto appeso alla vostra destra o sinistra. Prendete l'oggetto con la mano sinistra o destra o con entrambe le mani.

Esecuzione: Stando fermi cercate di trascinare l'oggetto fino alla massima distanza possibile seguendo la curva dello scivolo. Eseguite l'esercizio lentamente, cercando di non toccare lo scivolo su cui scorre l'oggetto. Eseguite 4–6 ripetizioni per 2-3-volte con la mano sinistra o destra o con tutte e due le mani.

Numero ripetizioni: 4–6

Numero di serie: 2–3



PANGAEA

PIRAMIDNI DRSNIK

Razvoj spretnosti rok

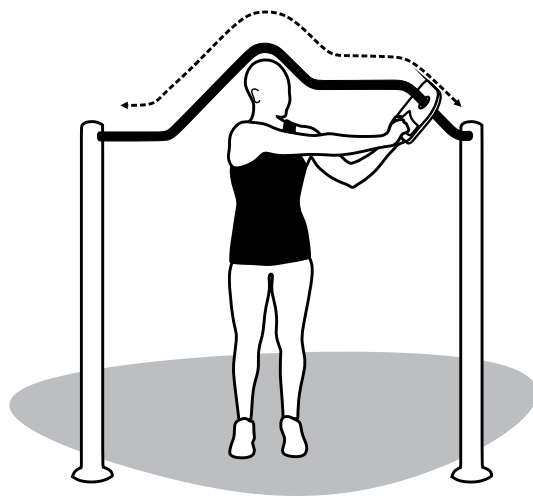
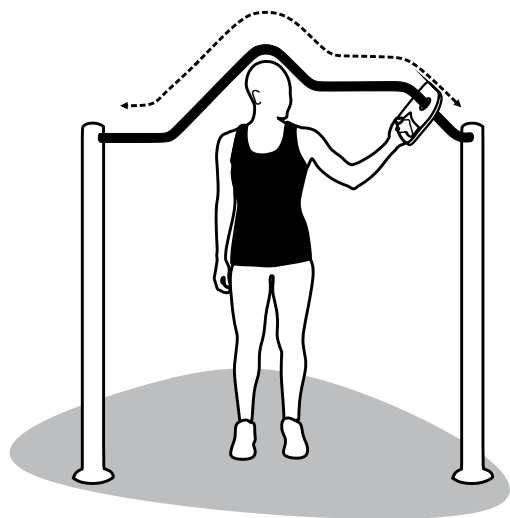
VAJA 1: Prenos drsnika med pokončno stojo



SCIVOLO "PIRAMIDALE"

Sviluppo dell'abilità delle mani

ESERCIZIO 1: Si tratta di trascinare con le mani l'oggetto lungo lo scivolo, mantenendo fermo il corpo



PIRAMIDNI DRSNIK

Razvoj spretnosti rok

VAJA 2:

Prenos drsnika med hojo

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se na začetek jeklene prečke tako, da je drsnik na vaši levi ali desni strani. Primate drsnik z levo, desno ali obema rokama.

Izvedba: Med hojo potiskajte drsnik na drugo stran s čim manjšim dotikanjem jeklene prečke. Vajo izvajajte počasi in natančno. Opravite 4–6 ponovitev, 2–3-krat z levo, desno in z obema rokama.

Število ponovitev: 4 do 6

Število serij: 2 do 3



SCIVOLO “PIRAMIDALE”

Sviluppo dell'abilità delle mani

ESERCIZIO 2: Si tratta di trascinare con le mani l'oggetto lungo lo scivolo, camminando

Istruzioni:

Posizione: posizionatevi al centro avendo l'oggetto appeso alla vostra destra o sinistra. Prendete l'oggetto appeso con la mano sinistra o destra o con tutte e due le mani.

Esecuzione: camminando cercate di trascinare con voi l'oggetto, cercando di non toccare lo scivolo su cui scorre l'oggetto. Eseguite 4–6 ripetizioni per 2-3 volte con la mano sinistra, destra o tutte e due le mani.

Numero ripetizioni: 4–6

Numero di serie: 2–3



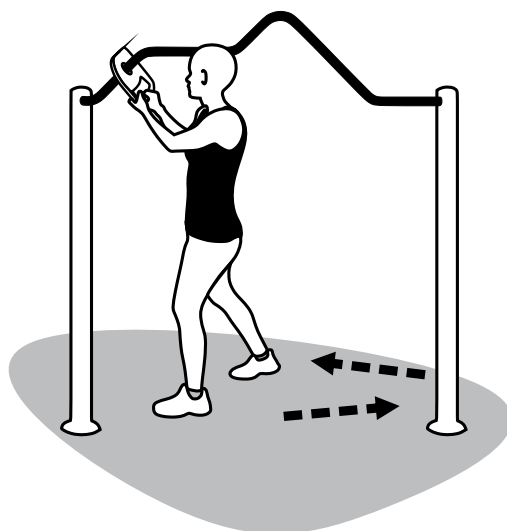
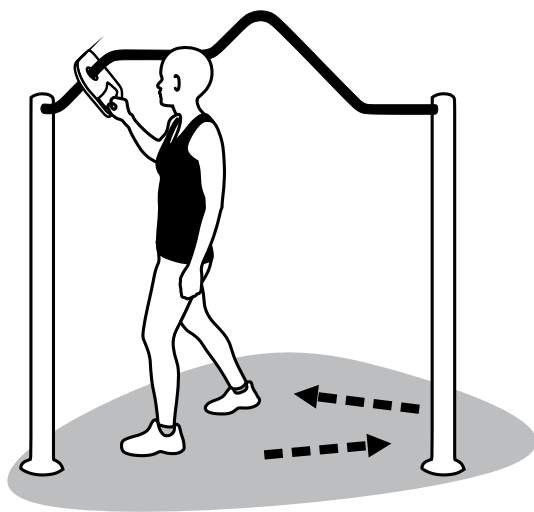
PANGEA

PIRAMIDNI DRSNIK

Razvoj spretnosti rok

VAJA 2:

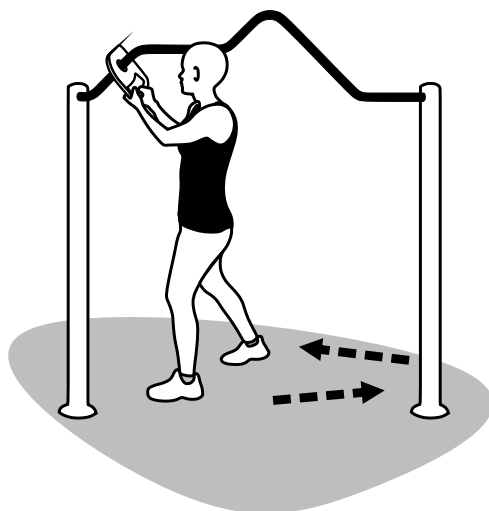
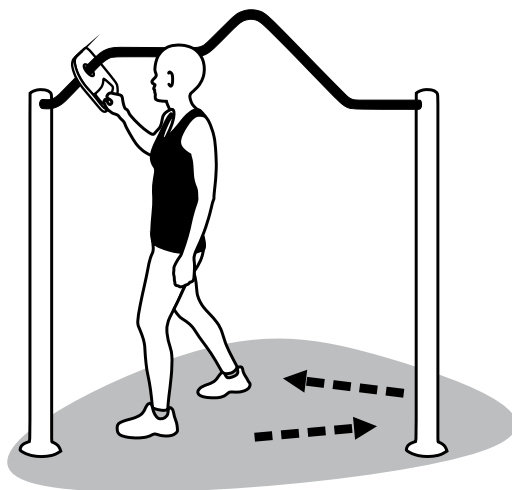
Prenos drsnika med hojo



SCIVOLO "PIRAMIDALE"

Sviluppo dell'abilità delle mani

ESERCIZIO 2: Si tratta di trascinare con le mani l'oggetto lungo lo scivolo, camminando



VIJUGASTI DRSNIK

Razvoj spretnosti rok

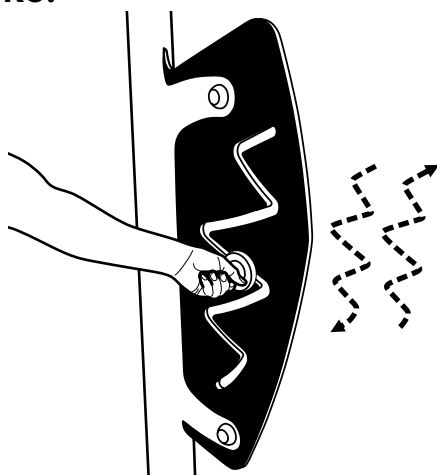
VAJA 1:

Prenos drsnika po vijugasti poti vertikalno

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se pred napravo in primite drsnik.

Izvedba: Drsnik potiskajte po celotni vijugasti poti proti vrhu in nazaj tako, da se drsnik čim manj dotika robov vrezane poti. Opravite 6–8 ponovitev, 1–2-krat z levo in desno roko.



Število ponovitev: 6 do 8

Število serij: 1 do 2

SCIVOLO "TORTUOSO"

Sviluppo dell'abilità delle mani

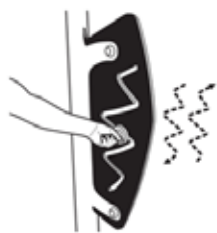
ESERCIZIO 1:

Trascinare l'oggetto lungo la linea (a zig-zag) in direzione verticale

Istruzioni:

Fase iniziale: Posizionatevi davanti all'attrezzo e prendete l'oggetto appeso.

Esecuzione: muovete l'oggetto lungo il percorso (a zig-zag) fino in cima cercando però di non toccare le estremità in alto. Eseguite 6-8 ripetizioni, 1-2 volte con la mano sinistra e destra.



Numero ripetizioni: 6-8

Numero di serie: 1-2



PANGEA

VIJAK

Razvoj spretnosti rok

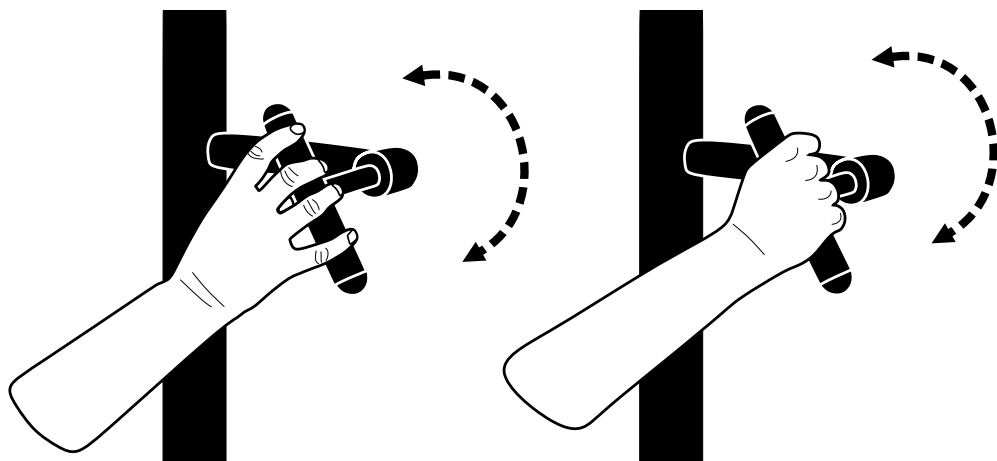
VAJA 1:

Odvijanje in zavijanje vijaka

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se pred napravo in primite vijak z levo ali desno roko.

Izvedba: Vijak zavijajte in odvijajte z izbrano roko. Opravite 6-8 ponovitev, 2–3-krat z levo in desno roko.



Število ponovitev: 6 do 8

Število serij: 2 do 3

BULLONE

Sviluppo dell'abilità delle mani

ESERCIZIO 1: Avvitamento e svitamento del bullone

Istruzioni:

Fase iniziale: posizionatevi davanti all'attrezzo e prendete il bullone con la mano destra o sinistra.

Esecuzione: avvitate e svitate il bullone con la mano scelta. Eseguite 6-8 ripetizioni, 2-3 volte con la mano destra e sinistra.



Numero ripetizioni: 6-8

Numero di serie: 2-3



PANGEA

ROČNI POLIGON

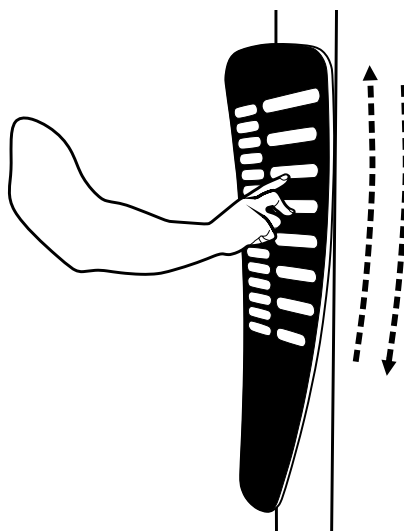
Razvoj spretnosti rok

VAJA 1: Sprehajanje s prsti po ročnem poligonu

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se pred napravo in vstavite izbrane prste desne ali leve roke v ročni poligon.

Izvedba: S poljubno kombinacijo premikajta prste po rumenih poljih v poligonu na način, da ne izpuščate polj. Vajo lahko izvajate v smeri od zgoraj navzdol in obratno. Opravite 6–8 ponovitev, 2– 3-krat z levo in desno roko.



Število ponovitev: 6 do 8

Število serij: 2 do 3

POLIGONO PER MANI

Sviluppo dell'abilità delle mani

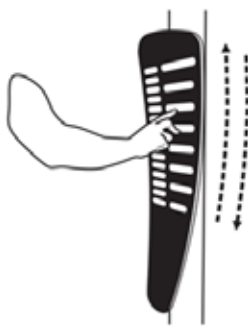
ESERCIZIO 1: Movimento con le dita sul poligono

Istruzioni:

Fase iniziale: Posizionatevi davanti all'attrezzo e mettete le dita a scelta nel poligono.

Esecuzione: con la combinazione a scelta muovete le dita sugli spazi gialli in modo da non saltarne nessuno. L'esercizio va eseguito in seguenti direzioni: da su a giù e viceversa.

Eseguite 6–8 ripetizioni, 2-3 volte con la mano sinistra o destra.



Numero ripetizioni: 6–8

Numero di serie: 1–2



PANGEA

LETVENIK

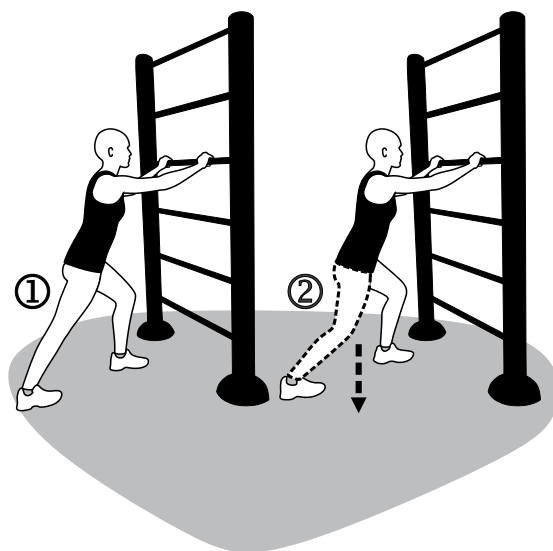
Razvoj največjih obsegov giba – pasivna gibljivost

Navodila za izvedbo:

Ohranjanje gibljivosti: Vsako vajo opravite 2–3-krat, pri čemer posamezen položaj zadržite 10–15 sekund do bolečine. Sledite prikazanemu zaporedju vaj in med izvedbo bodite kar se da sproščeni. Dihajte normalno.

Razvoj gibljivosti: Vsako vajo zadržite od 30 do 60 sekund do bolečine in vsako vajo opravite 4–6-krat. Sledite prikazanemu zaporedju vaj in med izvedbo bodite kar se da sproščeni. Dihajte normalno.

VAJA 1: Raztezanje meč



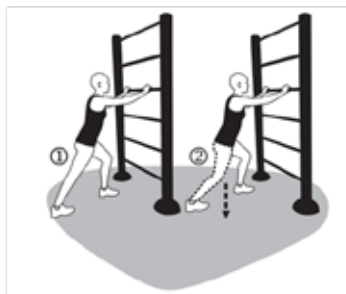
SCALETTA

Aumentare la flessibilità – flessibilità passiva

Istruzioni:

Mantenimento della flessibilità: Ogni esercizio va ripetuto 2-3 volte, mantenete la singola posizione per 10-15 secondi o fino al raggiungimento della soglia del dolore. Eseguite gli esercizi seguendo l'ordine indicato e siate rilassati. Respirate normalmente.

Aumento della flessibilità: Eseguite ogni singolo esercizio per 30-60 secondi o fino al raggiungimento della soglia del dolore. Ripetete ogni esercizio per 4–6 volte. Eseguite gli esercizi seguendo l'ordine indicato e siate rilassati. Respirate normalmente.

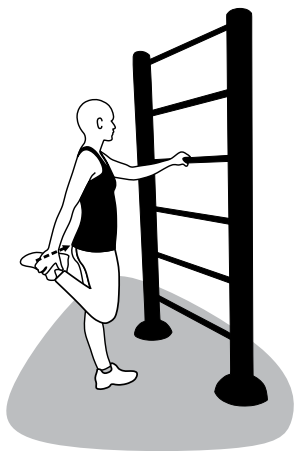


LETVENIK

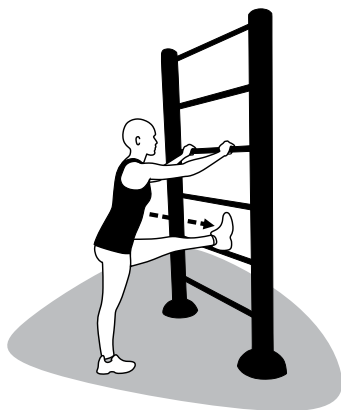
Razvoj največjih obsegov giba – pasivna gibljivost

VAJA 2:

Raztezanje stegenske mišice



VAJA 3: Raztezanje zadnje stegenske mišice



PANGEA

LETVENIK

Razvoj največjih obsegov giba – pasivna gibljivost

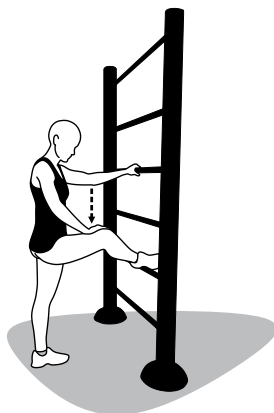
VAJA 4:

Raztezanje primikalk nog



VAJA 5:

Raztezanje odmikalk nog

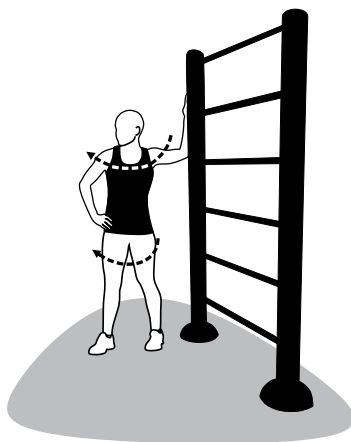


PANGEA

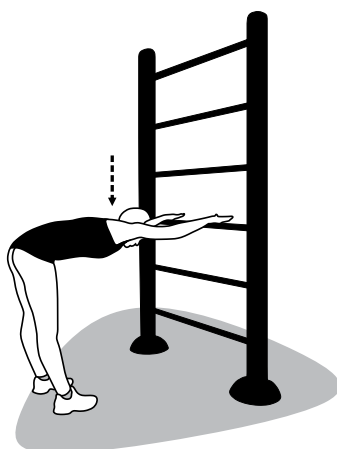
LETVENIK

Razvoj največjih obsegov giba – pasivna gibljivost

VAJA 6: Raztezanje prsnih mišic



VAJA 7: Raztezanje iztegovalk ramen

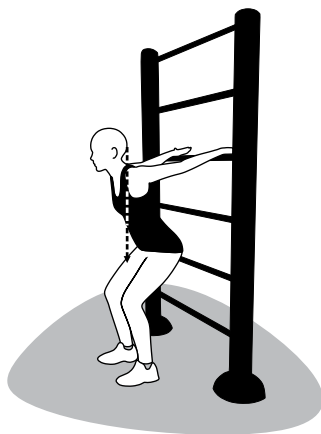


LETVENIK

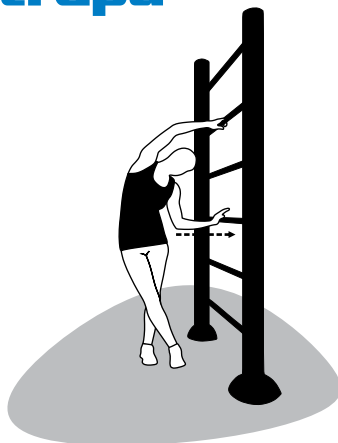
Razvoj največjih obsegov giba – pasivna gibljivost

VAJA 8:

Raztezanje upogibalk ramena



VAJA 9: Raztezanje bočnih upogibalk trupa



PANGEA

VELIKO VRTLJIVO KOLO

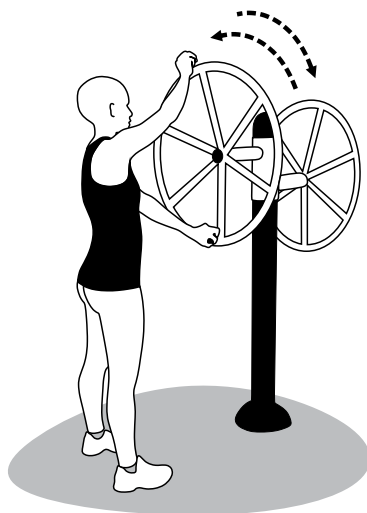
Razvoj največjih obsegov giba

VAJA 1: Vrtenje kolesa z obema rokama

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se pred kolo in z obema popolnoma iztegnjenima rokama primite ročaja.

Izvedba: Kolo zavrtite izmenično, najprej v smer urinega kazalca in nato še v nasprotno smer. Kolo vrtite počasi in kontrolirano 2–3 sekunde. Opravite 8–12 ponovitev v vsako smer, 4–6-krat.



Število ponovitev: 8 do 12

Število serij: 4 do 6

RUOTA GRANDE

Sviluppo dell'estensione massima

ESERCIZIO 1: Rotazione della ruota con tutte e due le mani

Istruzioni:

Posizione iniziale: posizionatevi davanti alla ruota e con le mani tese afferrate i manubri.

Esecuzione: Girate la ruota prima in senso orario e poi in senso antiorario.

Ripetete 8-12 volte in ogni direzione, per 4-6 volte.



Numero ripetizioni: 8-12

Numero di serie: 4-6

VELIKO VRTLJIVO KOLO

Razvoj največjih obsegov giba

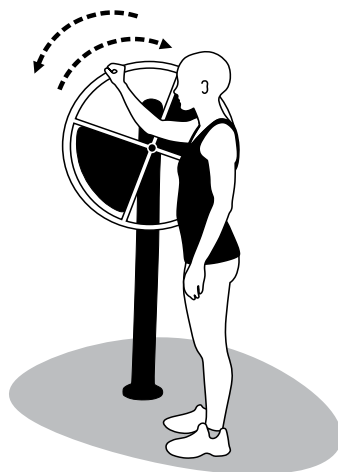
VAJA 2:

Vrtenje kolesa z eno roko

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se pred kolo in s popolnoma iztegnjeno roko primite enega od ročajev. Druga roka naj bo sproščena ob telesu.

Izvedba: Kolo zavrtite najprej v smeri urinega kazalca. Ko opravite vse ponovitve, zamenjajte roko in vrtite v isto smer. Nato vse skupaj ponovite še v nasprotni smeri urinega kazalca. Kolo vrtite počasi in kontrolirano od 2–3 sekunde. Opravite 8–12 ponovitev v vsako smer, in sicer 4–6 krat.



Število ponovitev: 8 do 12

Število serij: 4 do 6



PANGEA

RUOTA GRANDE

Sviluppo dell'estensione massima

ESERCIZIO 2: Rotazione della ruota con una mano

Istruzioni:

Posizione iniziale: posizionatevi davanti alla ruota e con la mano tesa afferrate il manubrio. L'altra mano deve essere rilassata.

Esecuzione: Girate la ruota prima in senso orario. Cambiate la mano e ripetete girando nella stessa direzione. Ripetete lo stesso esercizio in senso antiorario.

Girate la ruota lentamente per 2-3 secondi. Eseguite 8–12 ripetizioni in ogni direzione per 4–6 volte.

Numero ripetizioni: 8–12

Numero di serie: 4–6



MALA VRTLJIVA KOLESA

Razvoj največjih obsegov giba

VAJA 1: Vrtenje koles z obema rokama v isto smer

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se pred kolo in s popolnoma iztegnjenimi rokami primite ročaja.

Izvedba: Kolesi zavrtite v smeri urinega kazalca. Ko opravite vse ponovitve, zamenjajte smer vrtenja. Kolo vrtite počasi in kontrolirano 2–3 sekunde. Opravite 8–12 ponovitev v vsako smer, 4–6-krat.



Število ponovitev: 8 do 12

Število serij: 4 do 6

PICCOLI MANUBRI ROTANTI

Sviluppo dell'estensione massima

ESERCIZIO 1: Rotazione dei manubri con tutte e due le mani nella stessa direzione

Istruzioni:

Posizione iniziale: posizionatevi davanti alla bicicletta con le mani completamente tese e afferrate i manubri.

Esecuzione: Girate i manubri in senso orario. Dopo aver ripetuto l'esercizio cambiate il senso della rotazione. Il manubrio va girato lentamente per 2–3 secondi. Eseguite 8–12 ripetizioni in ogni direzione per 4–6-volte.

Numero ripetizioni: 8–12

Numero di serie: 4–6



MALA VRTLJIVA KOLESA

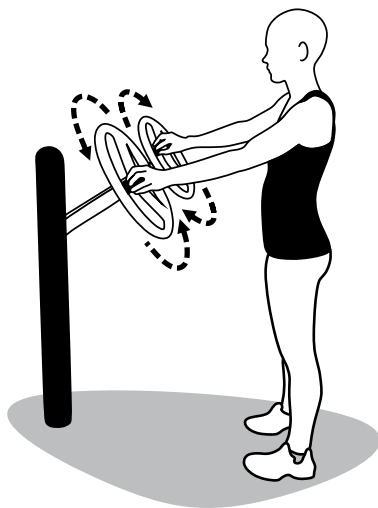
Razvoj največjih obsegov giba

VAJA 2: Vrtenje koles z obema rokama v različne smeri

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se pred kolo in s popolnoma iztegnjenimi rokami primite ročaja.

Izvedba: Kolesi vrtite hkrati tako, da z eno roko vrtite v smeri urinega kazalca, z drugo pa v nasprotni smeri. Kolesi vrtite počasi in kontrolirano 2–3 sekunde. Opravite 8–12 ponovitev v vsako smer, 4–6-krat.



Število ponovitev: 8 do 12

Število serij: 4 do 6

PICCOLI MANUBRI ROTANTI

Sviluppo dell'estensione massima

ESERCIZIO 2: Rotazione dei manubri con entrambe le mani, in senso opposto

Istruzioni:

Posizione iniziale: posizionatevi davanti alla bicicletta e con le mani completamente tese prendete i manubri.

Esecuzione: Girate i manubri con entrambe le mani ma in senso opposto. Fate girare i manubri lentamente per 2–3 secondi.
Eseguite 8–12 ripetizioni in ogni direzione per 4–6-volte.

Numero ripetizioni: 8–12

Numero di serie: 4–6



NIZKA GRED

Razvoj ravnotežja in lokomocije

VAJA 1: Hoja po gredi

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Stopite na gred z obema nogama.

Izvedba: Hodite po gredi z vam lastno dolžino koraka in pri tem poskusite vzpostavljati ravnotežje, ne da bi sestopili z gredi. Hitrost izvedbe prilagodite tako, da boste vajo opravili v časovnem okviru od 30 do 60 sekund, in to ponovite 4–6-krat.

Stopnjevanje izvedbe: Hodite lahko v različnih smereh (bočno v obe smeri ali vzvratno) in/ali položajih (po prstih, opora na vseh štirih). Vajo lahko izvajate tudi v stoji na celih stopalih ali na prstih obeh nog.

Čas izvedbe: 30 do 60 sekund

Število serij: 4 do 6



PANGEA

BARRA DI EQUILIBRIO

Sviluppo di equilibrio e locomozione

ESERCIZIO 1: Camminata lineare

Istruzioni:

Posizione iniziale: Salite sulla barra con entrambe le gambe.

Esecuzione: Camminate sulla barra, con la lunghezza del passo normale, cercando di trovare l'equilibrio e di non scendere dalla barra. Cercate di eseguire l'esercizio in 30–60 secondi, fate 4–6 ripetizioni

Aumento della difficoltà dell'esercizio:
Potete camminare in entrambe le direzioni (di fianco, indietro) in punta dei piedi, o appoggiandovi). Potete eseguire l'esercizio appoggiando completamente i piedi oppure sulle punte dei piedi.

Durata: 30–60 secondi

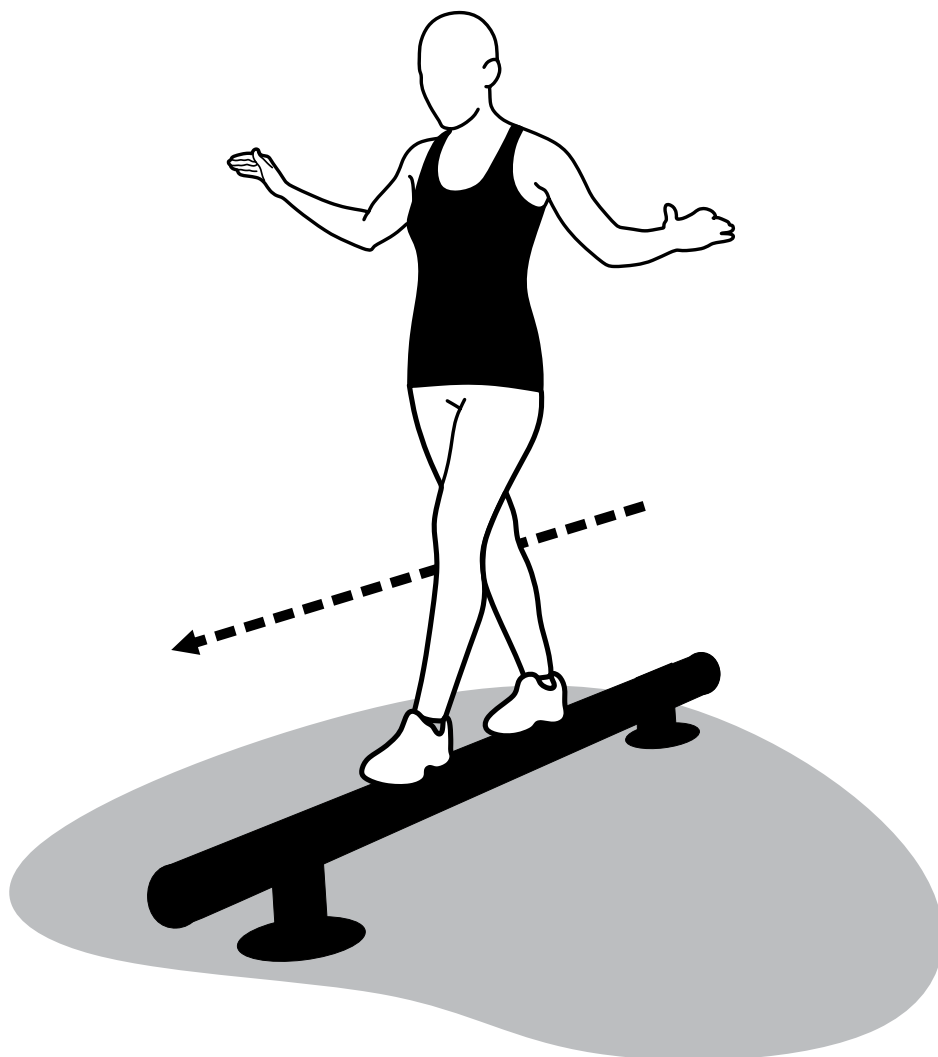
Numero serie: 4–6



NIZKA GRED

Razvoj ravnotežja in lokomocije

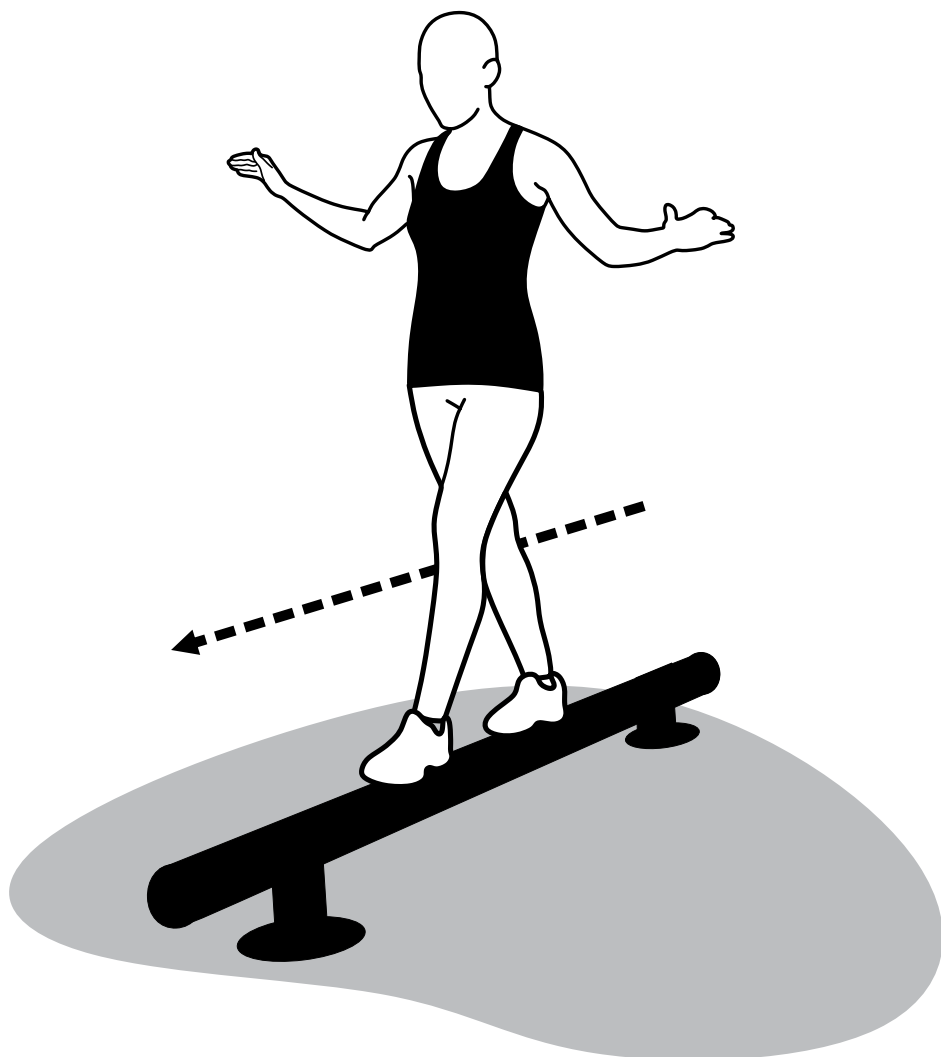
VAJA 1: Hoja po gredi



BARRA DI EQUILIBRIO

Sviluppo di equilibrio e locomozione

ESERCIZIO 1: Camminata lineare



NIZKA GRED

Razvoj ravnotežja in lokomocije

VAJA 2: Prestopanje gredi

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Stopite bočno ob gred.

Izvedba: Gred prestopajte bočno v smeri naprej (od nižje do višje gredi). Prestopati začnete z nogo, bliže gredi. Vsakič, ko z obema nogama prestopite gred, naredite korak v smeri naprej. Hitrost izvedbe prilagodite tako, da boste vajo opravili v časovnem okviru 30–60 sekund, in to ponovite 3–5-krat.

Stopnjevanje izvedbe: Vajo lahko izvajate v različnih smereh in položajih (bočno v obe smeri, naprej in vzvratno, po vseh štirih bočno ali vzvratno, po prstih).

Čas izvedbe: 30 do 60 sekund

Število serij: 3 do 5



BARRA DI EQUILIBRIO

Sviluppo di equilibrio e locomozione

ESERCIZIO 2: Scavalcare la barra

Istruzioni:

Posizione iniziale: Posizionatevi di lato, di fianco alla barra.

Esecuzione: Lateralmente, scavalcate la barra muovendovi in avanti. Iniziate con il piede più vicino alla barra e scavalcate dall'altra parte. Portate poi anche l'altro piede dall'altra parte della barra. Quando si è con ambedue i piedi dall'altra parte, avanzare di un passo e ripetere nella direzione opposta. Regolare la velocità di esecuzione in modo tale da eseguire l'esercizio entro un arco di tempo di 30-60 secondi e ripetere 3-5 volte.

Aumento della difficoltà dell'esercizio:

Potete eseguire l'esercizio in diverse direzioni e posizioni (di fianco in entrambe le direzioni, in avanti e indietro, gattonate in punta di piedi).

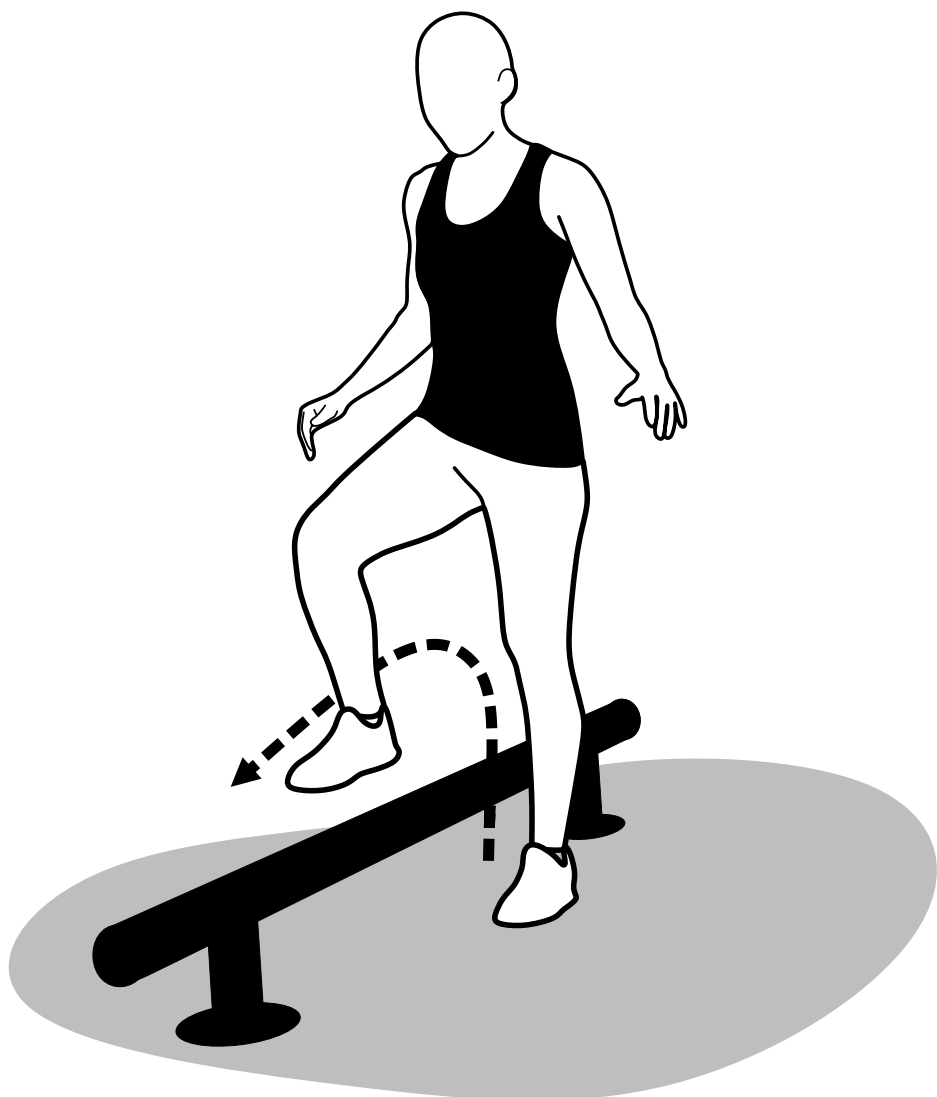
Numero ripetizioni: 3-5



NIZKA GRED

Razvoj ravnotežja in lokomocije

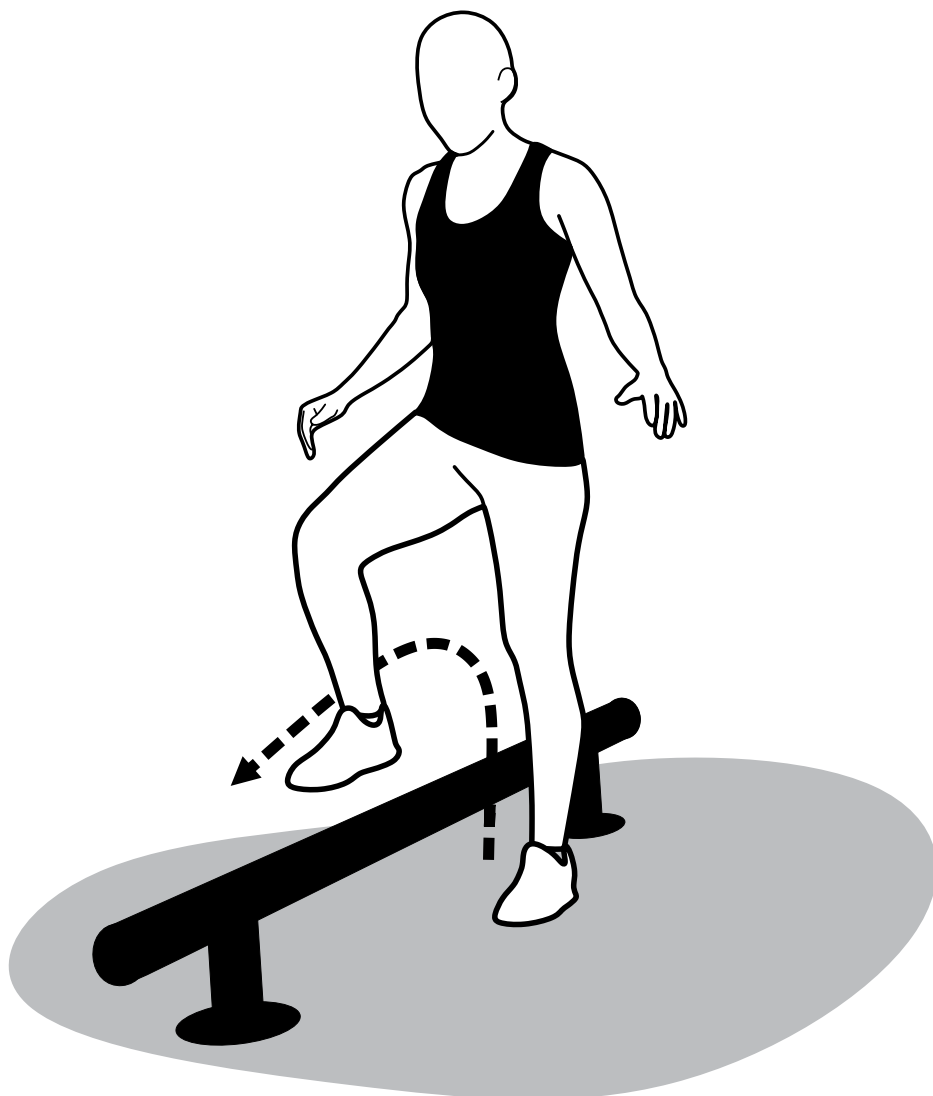
VAJA 2: Prestopanje gredi



BARRA DI EQUILIBRIO

Sviluppo di equilibrio e locomozione

ESERCIZIO 2: Scavalcare la barra



PANGEA

5.5 Vaje za razvoj mišične moči nog in mobilnosti ramenskega obroča

VISOKA PREČKA

Razvoj mišične moči nog in mobilnosti ramenskega obroča

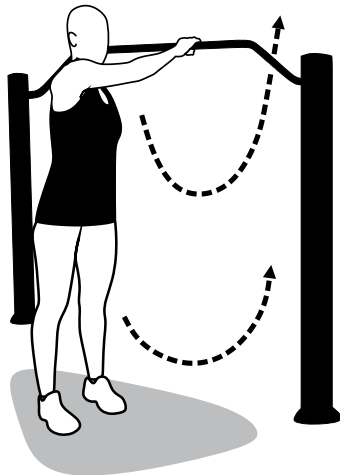
VAJA 1:

Pomikanje pod drogom

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Bočno se postavite na sredino droga tako, da je le-ta na vaši levi ali desni strani in ga z roko primite.

Izvedba: Med držanjem droga se z ene strani pod drogom pomaknite na nasprotno stran. Opravite 6–8 ponovitev, 2–3-krat. Med izvedbo vaje se držite z levo ali desno roko.



Število ponovitev: 6 do 8

Število serij: 2 do 3



PANGEA

5.5 Esercizi per lo sviluppo della forza muscolare degli arti inferiori e della mobilità articolare delle spalle

BARRA SOSPESA

Sviluppo della muscolatura delle gambe e sviluppo della mobilità della spalla

ESERCIZIO 1: Spostamenti sotto l'attrezzatura

Istruzioni:

Fase iniziale: posizionatevi di fianco in mezzo dell'attrezzatura prendendola con la mano.

Esecuzione: tenendovi all'attrezzo passate sotto di esso da una parte all'altra. Eseguite 6–8 ripetizioni, 2–3-volte. Durante l'esecuzione tenete l'attrezzatura con la mano sinistra, destra o tutte e due le mani.



Numero ripetizioni: 6–8

Numero di serie: 2–3

5.6 Vaje za razvoj mišične moči ter vzdržljivosti nog in ramenskega obroča

VISOKA PREČKA

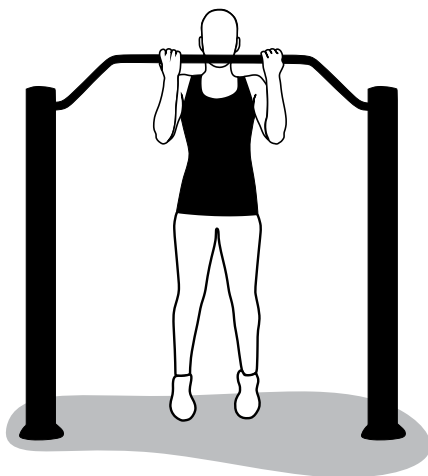
Razvoj mišične moči nog in mobilnosti ramenskega obroča

VAJA 2: Vesa v zgibi

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se pod drog in ga primite z obema rokama s podprijemom.

Izvedba: Iz pokončne stoje se povlecite navzgor tako, da z brado preidete preko prečke. V položaju zadržite vsaj 3–5 sekund ali pa opravite 3–5 ponovitev, 2–3-krat z 1–2 minutama odmora.



Število ponovitev: 3 do 5

Število serij: 1 do 2

Odmor: 1 do 2 minuti



PANGEA

5.6 Esercizi per lo sviluppo della forza e della resistenza degli arti inferiori e delle spalle

BARRA SOSPESA

Sviluppo della forza muscolare delle mani e delle spalle

ESERCIZIO 2: Movimento delle articolazioni

Esecuzione:

Posizione iniziale: posizionatevi sotto l'attrezzatura e prendete l'attrezzo con entrambe le mani.

Esecuzione: Stando in piedi tiratevi su con le mani porgendo il mento sopra l'attrezzo. Resistete nella posizione per 3–5 secondi a eseguite 3–5 ripetizioni, 2–3-volte con 1–2 minuti di pausa.

Numero ripetizioni: 3–5

Numero di serie: 1–2

Pausa: 1–2 minuti



POTISK Z ROKAMI

Razvoj mišične moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča

VAJA 1: Osnovna izvedba

(za ohranjanje mišične mase in vzdržljivosti)

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Sedite na napravo in se s hrbtom naslonite na naslonjalo. Z rahlo upognjenimi rokami primite ročici.

Izvedba: Z obema rokama v 1–2 sekundah kontrolirano potisnite ročici k telesu in ju v 1–2 sekundah vrnite v začetni položaj. Opravite 8–15 ponovitev, 1–3-krat z 1–2 minutama odmora (ena ponovitev se šteje kot poteg in vračanje ročic v začetni položaj).

Število ponovitev: 8 do 15

Število serij: 1 do 3

Odmor: 1 do 2 minuti



PANGEA

SPINTA CON LE MANI

Sviluppo della forza e della resistenza delle spalle e delle mani

ESERCIZIO 1: Esecuzione di base (mantenimento dei muscoli e della resistenza)

Istruzioni:

Posizione iniziale: Sedetevi sull'attrezzo e appoggiate la schiena allo schienale. Con le mani prendete i manubri.

Esecuzione: Con entrambe le mani in 1–2 secondi spingete con controllo i manubri in avanti e poi fateli tornare nella posizione iniziale nello stesso ritmo. Eseguite 8–15 ripetizioni, 1–3 volte con 1–2 minuti di pausa.

Numero ripetizioni: 8–15

Numero di serie: 1–3

Pausa: 1–2 minuti



PANGEA

POTISK Z ROKAMI

Razvoj mišične moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča

VAJA 2: Napredna izvedba

(za razvoj moči)

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Sedite na napravo in se s hrbtom naslonite na naslonjalo. Z rahlo upognjenimi rokami primite ročici.

Izvedba: Z obema rokama z vso močjo (čim hitreje) potisnite ročici od telesa in ju počasi in kontrolirano v 1–2 sekundah vrnite v začetni položaj (rahlo upognjene roke). Opravite 6–8 ponovitev, 1–3-krat z 1-2 minutama odmora (ena ponovitev se šteje kot poteg in vračanje ročic v začetni položaj).

Število ponovitev: 6 do 8

Število serij: 1 do 3

Odmor: 1 do 2 minuti



SPINTA CON LE MANI

Sviluppo della forza e della resistenza delle spalle e delle mani

ESERCIZIO 2:

Esecuzione avanzata (sviluppo della forza)

Istruzioni:

Posizione iniziale: Sedetevi sull'attrezzo e appoggiate la schiena allo schienale. Con le mani prendete i manubri.

Esecuzione: Con entrambe le mani con tutta la forza (e più infretta possibile) spingete i manubri in avanti e poi fateli tornare nella posizione iniziale lentamente e con controllo. Eseguite 6–8 ripetizioni, 1–3 volte con 1–2 minuti di pausa.

Numero ripetizioni: 6–8

Numero di serie: 1–3

Pausa: 1–2 minuti



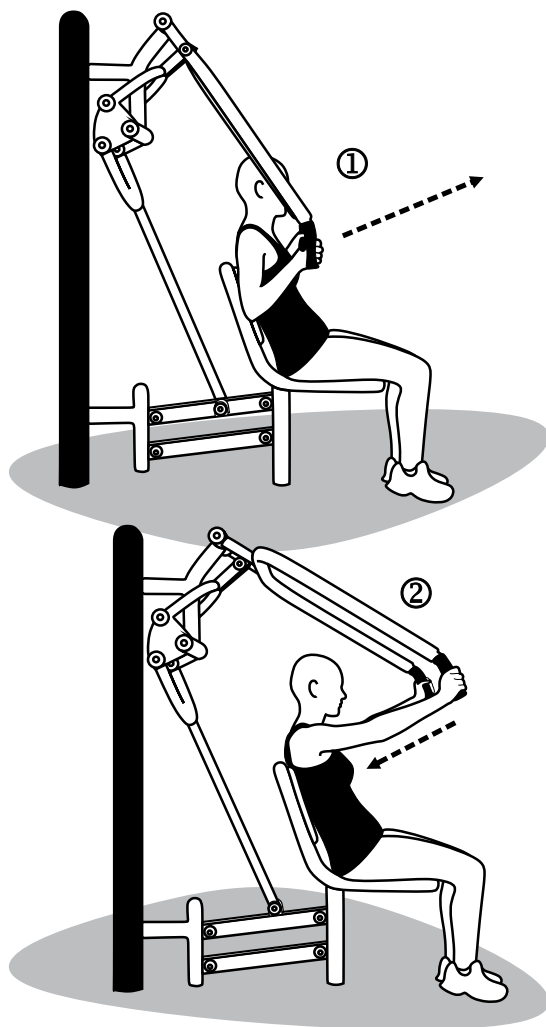
PANGEA

POTISK Z ROKAMI

Razvoj mišične moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča

VAJA 1: Osnovna izvedba

(za ohranjanje mišične mase in vzdržljivosti)



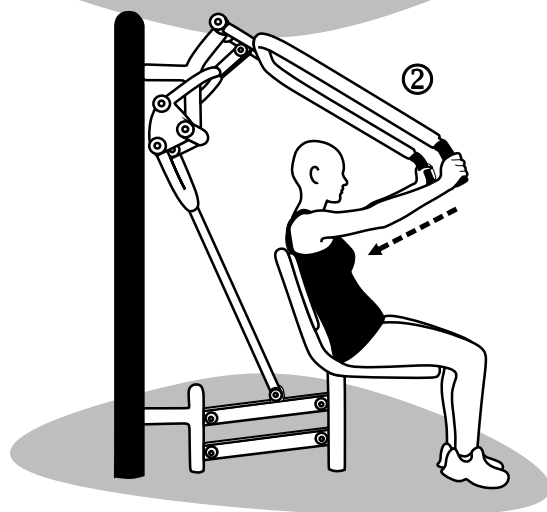
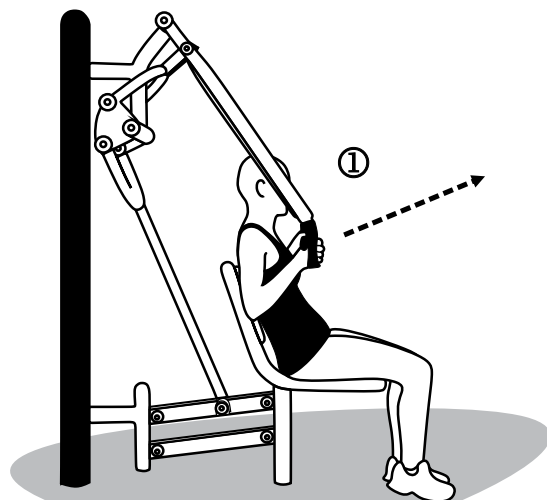
PANGEA

SPINTA CON LE MANI

Sviluppo della forza e della resistenza delle spalle e delle mani.

ESERCIZIO 1: Esecuzione di base

(mantenimento dei muscoli e della resistenza)



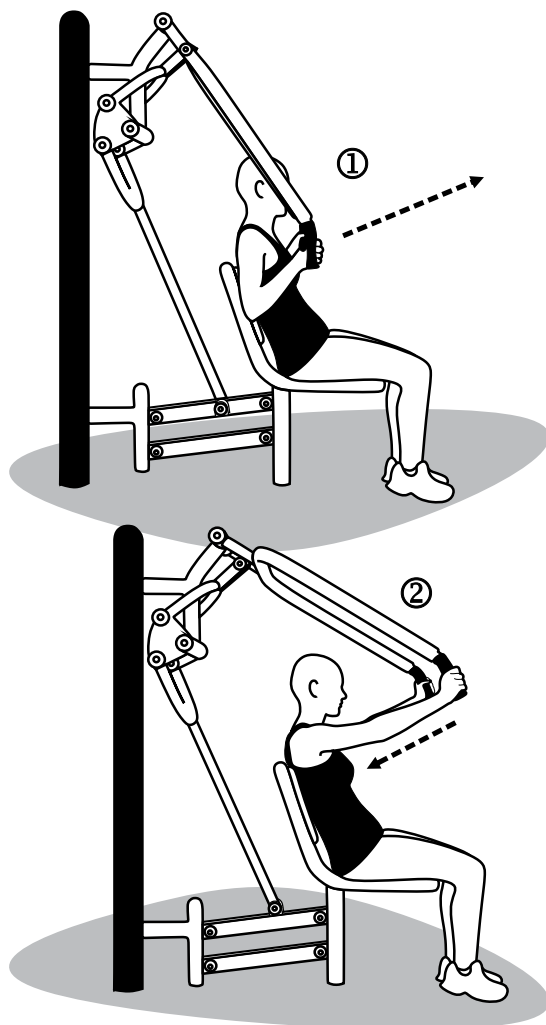
PANGEA

POTISK Z ROKAMI

Razvoj mišične moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča

VAJA 2: Napredna izvedba

(za razvoj moči)

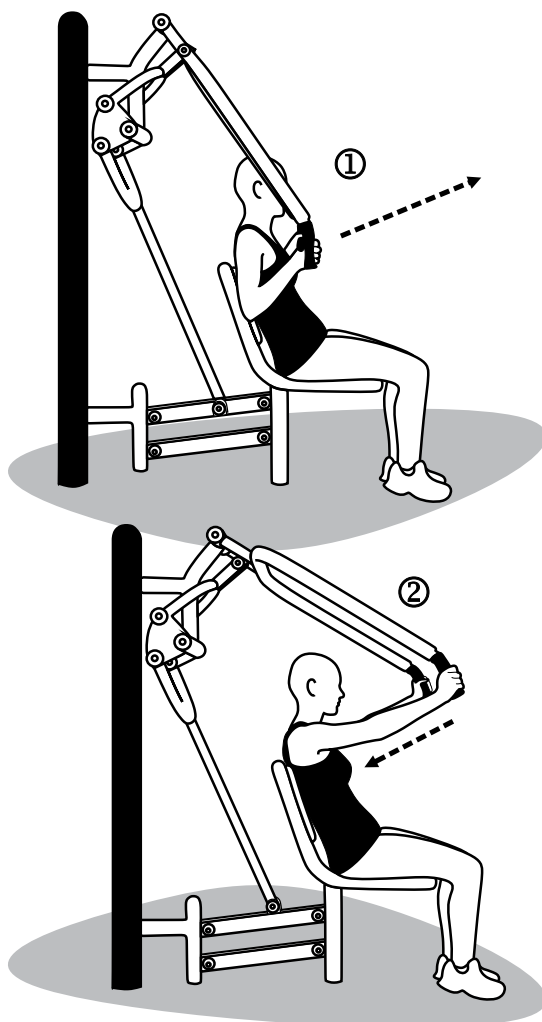


PANGEA

SPINTA CON LE MANI

Sviluppo della forza e della resistenza delle spalle e delle mani.

ESERCIZIO 2: Esecuzione avanzata (sviluppo della forza)



PANGEA

POTEG Z ROKAMI

Razvoj mišične moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča

VAJA 1: Osnovna izvedba

(za ohranjanje mišične mase in vzdržljivosti)

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Z rahlo upognjenimi rokami primite ročici, sedite na napravo in se s hrbtom naslonite na naslonjalo. Roke naj ostanejo ves čas rahlo upognjene v komolcih.

Izvedba: Z obema rokama v 1–2 sekundah kontrolirano potegnite ročici k telesu in ju v 1–2 sekundah vrnite v začetni položaj. Opravite 8–15 ponovitev, 1-krat do 3-krat z 1–2 minutama odmora (ena ponovitev se šteje kot poteg in vračanje ročic v začetni položaj).

Število ponovitev: 8 do 15

Število serij: 1 do 3

Odmor: 1 do 2 minuti



PANGEA

TIRATA CON LE MANI

Sviluppo della forza e della resistenza delle spalle e delle mani

ESERCIZIO 1: Esecuzione di base (mantenimento dei muscoli e della resistenza)

Istruzioni:

Posizione iniziale: Sedetevi sull'attrezzo e appoggiate la schiena allo schienale. Con le mani prendete i manubri.

Esecuzione: Con entrambe le mani in 1–2 secondi tirate i manubri verso di voi e poi fateli tornare nella posizione iniziale. Eseguite 8–15 ripetizioni, 1–3 volte con 1–2 minuti di pausa.

Numero ripetizioni: 8–15

Numero di serie: 1–3

Pausa: 1–2 minuti



POTEG Z ROKAMI

Razvoj mišične moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča

VAJA 2: Napredna izvedba

(za razvoj moči)

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Z rahlo upognjenimi rokami primite ročici, sedite na napravo in se s hrbtom naslonite na naslonjalo. Roke naj ostanejo ves čas rahlo upognjene v komolcih.

Izvedba: Z obema rokama z vso močjo (čim hitreje) potegnite ročici k telesu in ju počasi in kontrolirano v 1–2 sekundah vrnite v začetni položaj. Opravite 6–8 ponovitev, 1-krat do 3-krat z 1–2 minutami odmora (ena ponovitev se šteje kot poteg in vračanje ročic v začetni položaj).

Število ponovitev: 6 do 8 (čim hitreje)

Število serij: 1 do 3

Odmor: 1 do 2 minuti



PANGEA

TIRATA CON LE MANI

Sviluppo della forza e della resistenza delle spalle e delle mani

ESERCIZIO 2: Esecuzione avanzata (sviluppo della forza)

Istruzioni:

Posizione iniziale: Sedetevi sull'attrezzo e appoggiate la schiena allo schienale. Con le mani prendete i manubri.

Esecuzione: Con entrambe le mani e con tutta la forza (e più in fretta possibile) tirate i manubri e fateli tornare in 1-2 secondi lentamente alla posizione iniziale. Eseguite 6-8 ripetizioni, 1-3 volte con 1-2 minuti di pausa.

Numero ripetizioni: 6-8

Numero di serie: 1-3

Pausa: 1-2 minuti



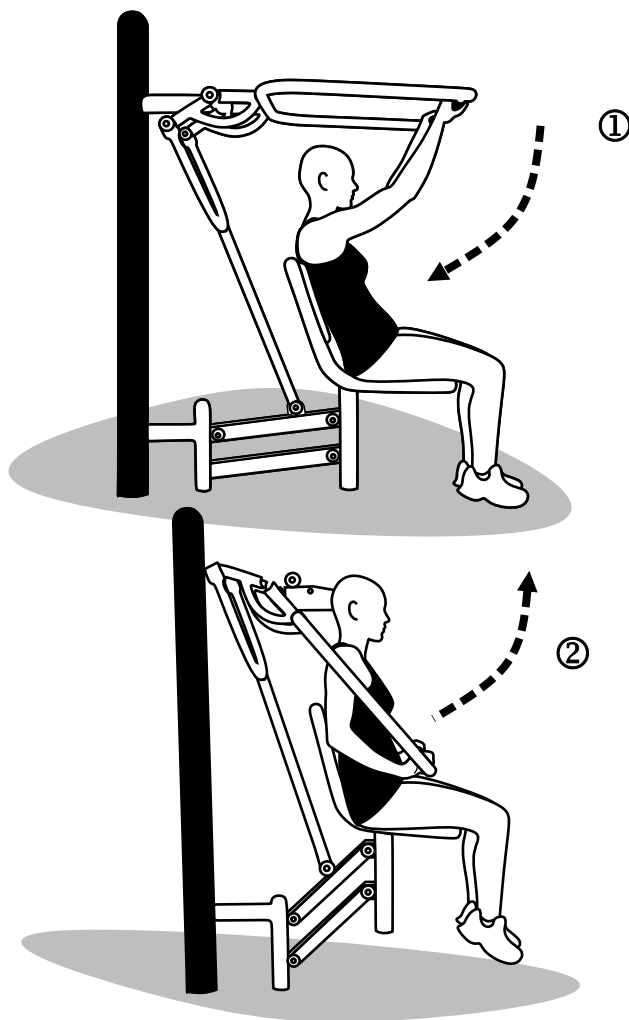
PANGEA

POTEG Z ROKAMI

Razvoj mišične moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča

VAJA 1: Osnovna izvedba

(za ohranjanje mišične mase in vzdržljivosti)



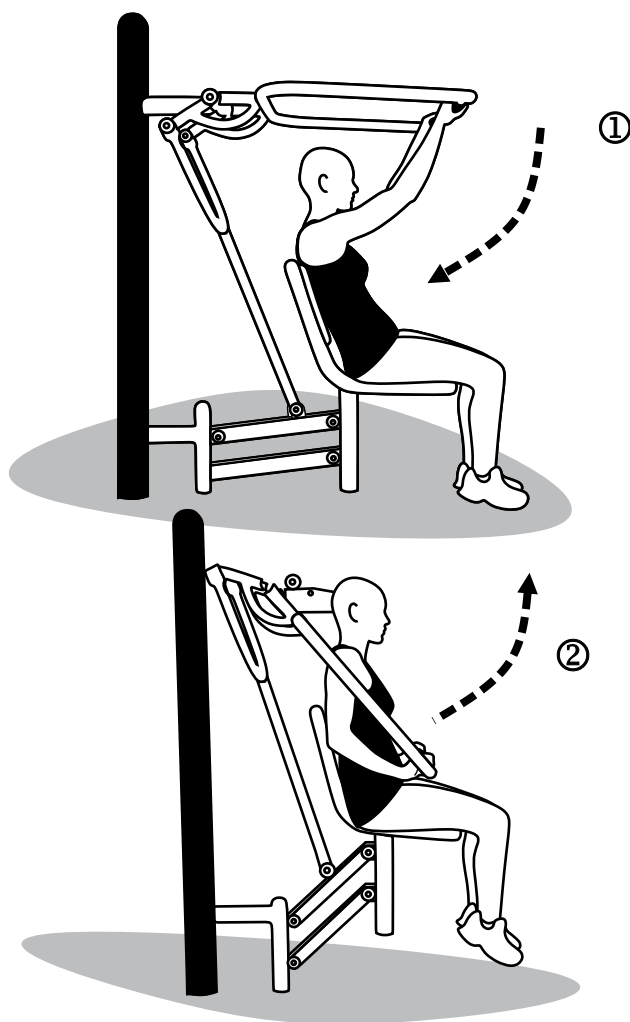
PANGEA

TIRATA CON LE MANI

Sviluppo della forza e della resistenza delle spalle e delle mani.

ESERCIZIO 1: Esecuzione di base

(mantenimento dei muscoli e della resistenza)

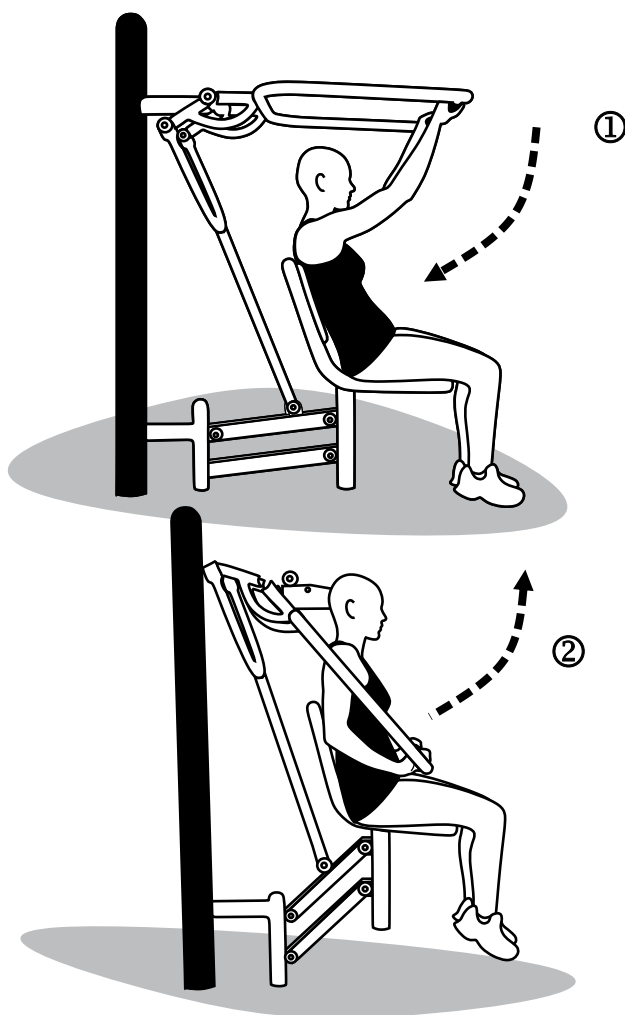


POTEG Z ROKAMI

Razvoj mišične moči in vzdržljivosti rok in ramenskega obroča

VAJA 2: Napredna izvedba

(za razvoj moči)

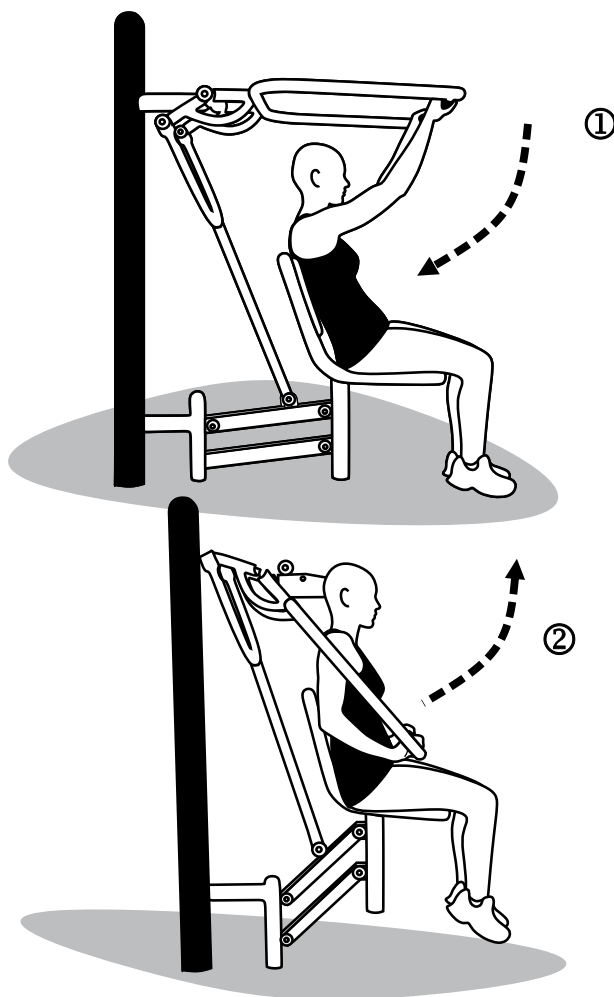


PANGEA

TIRATA CON LE MANI

Sviluppo della forza e della resistenza delle spalle e delle mani.

ESERCIZIO 2: Esecuzione avanzata (sviluppo della forza)



LETVENIK

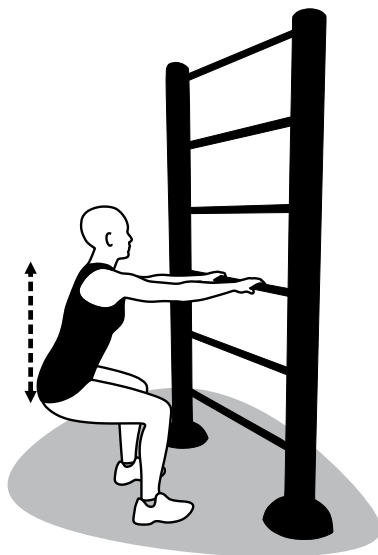
Razvoj mišične moči nog

VAJA 1: Počep

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se pred letvenik in se primite za prečko, ki je v višini vašega pasu.

Izvedba: Med držanjem naprave izvajate počep do pravega kota v kolenih. Počep izvajajte počasi in kontrolirano v 2–3 sekundah. Opravite 8–12 ponovitev, 4–6-krat z 1 do 2 minutama odmora.



Število ponovitev: 8 do 12

Število serij: 4 do 6

Odmor: 1 do 2 minuti



PANGEA

SCALETTA

Sviluppo della forza muscolare delle gambe

ESERCIZIO 1: Flessioni sulle gambe

Istruzioni:

Posizione iniziale: posizionatevi davanti l'attrezzatura e prendete l'attrezzo che si troverà all'altezza della vostra vita.

Esecuzione: tenendo l'attrezzo fate le flessioni sulle gambe. Eseguite l'esercizio piano in 2-3 secondi. Eseguite 8-12 ripetizioni, 4-6 volte con 1-2 minuti di pausa.



Numero ripetizioni: 8-12

Numero di serie: 4-6

Pausa: 1-2 minuti



PANGEA

NIZKA PREČKA

Razvoj mišične moči nog in vzdržljivosti

VAJA 1:

Prestopanje nizkega droga

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se na stran, kjer je drog pod višino vašega kolena. Z eno roko se primite za držalo.

Izvedba: Prestopajte drog v smeri naprej in nazaj tako, da se ga ne dotikate. Enkrat naj bo vodilna leva noga, drugič desna. Opravite 8–12 ponovitev, 4–6-krat, z 1–2 minutama odmora.



Število ponovitev: 1 do 12

Število serij: 4 do 6

Odmor: 1 do 2 minuti



BARRA BASSA

Sviluppo dei muscoli delle gambe in aumento della potenza

ESERCIZIO 1: consiste nello scavalcare con la gamba questo attrezzo

Istruzioni:

Posizione iniziale: Mettetevi da una parte, l'attrezzo sarà all'altezza del vostro ginocchio. Tenetevi con una mano al gancio.

Esecuzione: Scavalcate, con una gamba per volta, l'attrezzo avanti e indietro, senza toccare l'attrezzo. Cominciate prima con una gamba e poi con l'altra. Eseguite 8–12 ripetizioni, 4–6 volte con 1–2 minuti di pausa.

Numero ripetizioni: 8–12

Numero di serie: 4–6

Pausa: 1–2 minuti



STACIONARNO KOLESARJENJE

Razvoj aerobne vzdržljivosti

VAJA 1: Kolesarjenje sede

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Sedite na kolo in se s hrbtom naslonite na naslon.

Izvedba: Z nogami ritmično kolesarite naprej ali nazaj.

Intenzivnost izvedbe: Intenzivnost ritma si določite s ciljem, da vadbo izvajate po spodnjih primerih.

Primer intervalne vadbe: Vajo izvajajte intenzivneje 30 sekund, sledi naj ji 30 sekund kratkega počitka. To izmenično ponavljate 10 minut, čemur naj sledi nekoliko daljši odmor (3–4 minute). Vse skupaj ponovite 2–3-krat.

Vsaka 2–3 tedne podaljšajte čas izvedbe za 30 sekund.

Primer vadbe s ponovitvami: Vajo izvajajte neprekinjeno z manjšo intenzivnostjo 10–15 minut, čemur naj sledi kratek odmor (1–2 minuti). Vse skupaj ponovite 2–3-krat.

Vsaka 2–3 tedne podaljšajte čas izvedbe za 1–2 minuti.

PEDALATA

Sviluppo della potenza aerobica

ESERCIZIO 1: Pedalate stando seduti

Istruzioni:

Posizione iniziale: sedetevi sulla bicicletta e appoggiatevi allo schienale.

Esecuzione: Con le gambe pedalate ritmicamente avanti e in dietro.

Intensità dell'esecuzione: definite da soli la durata, l'intensità e il ritmo dell'esercizio. Eseguite l'esercizio seguendo i seguenti esempi.

Esempio di esercizio a intervallo:

Eseguite l'esercizio per 30 secondi intensamente, riposare per 30 secondi.

Ripetete l'esercizio per 10 minuti, facendo una pausa più lunga (3–4 minuti). Ripetete l'esercizio per 2–3 volte. Ogni 2–3 settimane allungate il tempo dell'esecuzione per 30 secondi.

Esempio di esercizio con ripetizioni:

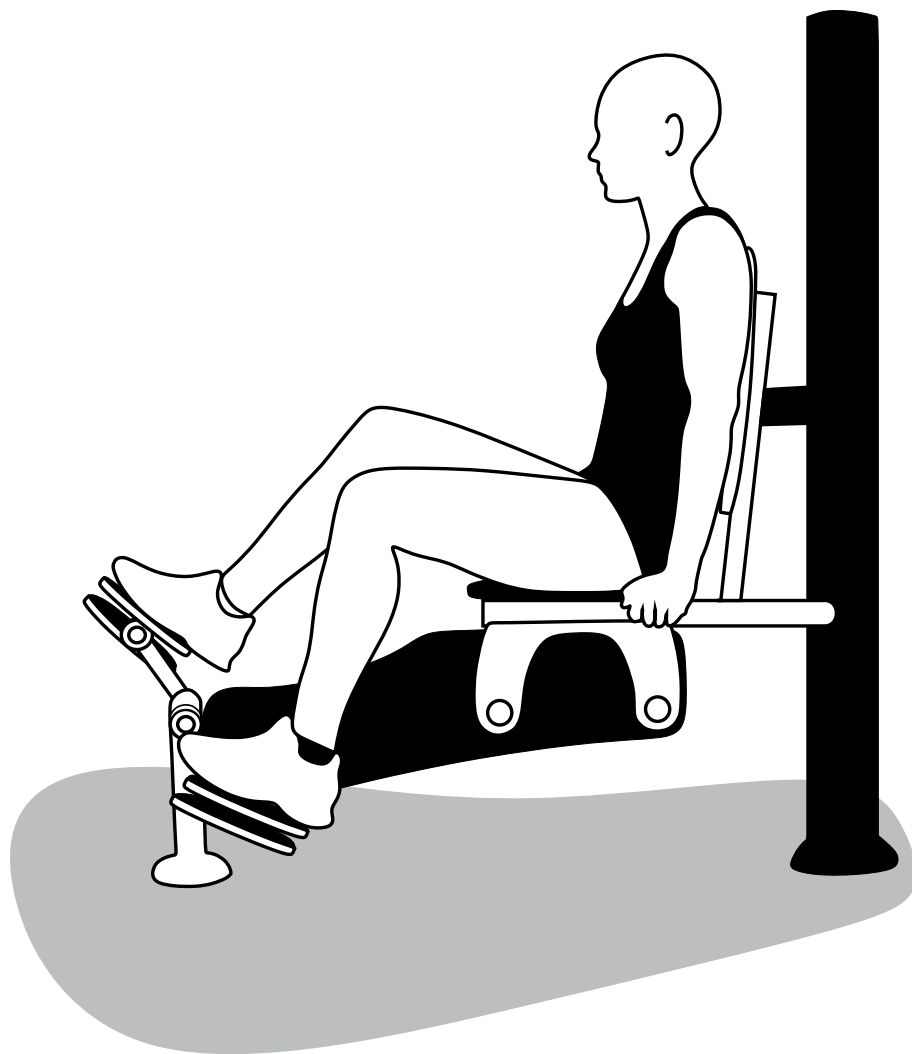
Eseguite l'esercizio ininterrottamente con un'intensità più bassa per 10–15 minuti, facendo alla fine una piccola pausa (1–2 minuti). Ripetete per 2–3 volte. Ogni 2–3 settimane allungate il tempo dell'esecuzione per 1–2 minuti.



STACIONARNO KOLESARJENJE

Razvoj aerobne vzdržljivosti

VAJA 1: Kolesarjenje sede

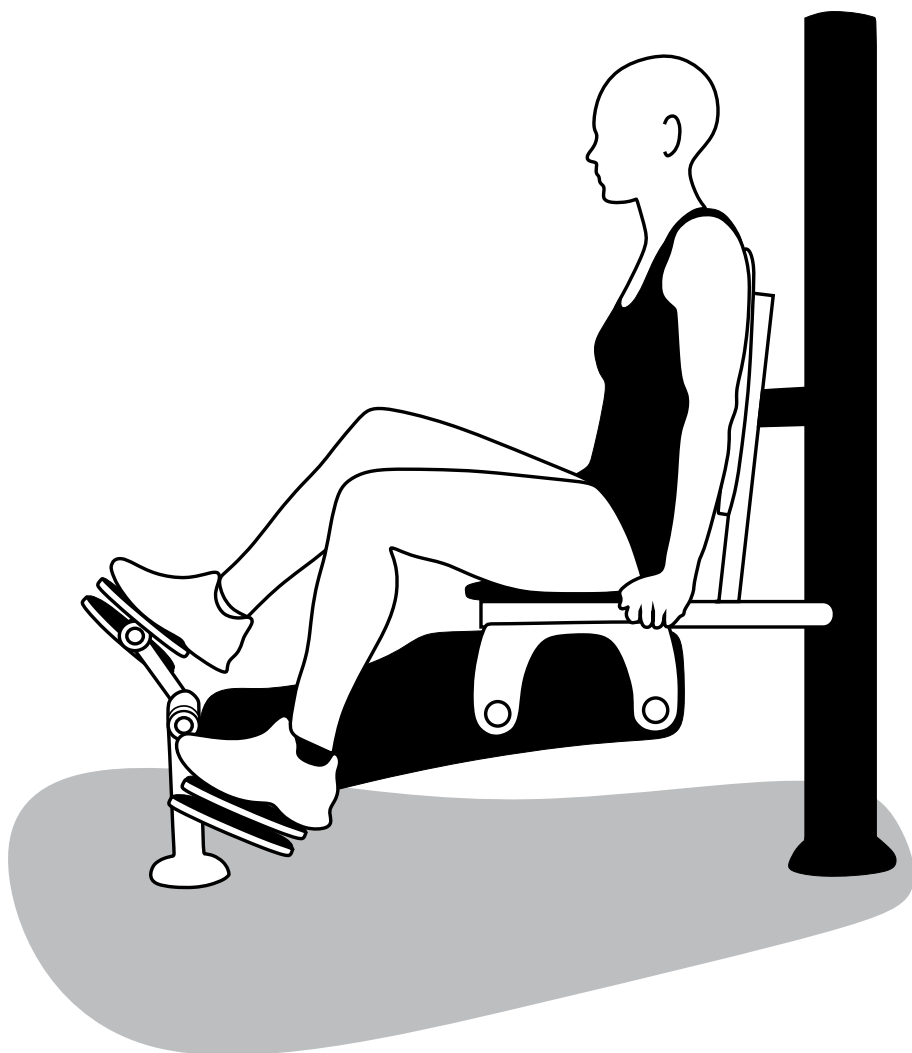


PEDALATA

Sviluppo della potenza aerobica

ESERCIZIO 1:

Pedagate stando seduti



PANGEA

STACIONARNO KOLESARJENJE

Razvoj aerobne vzdržljivosti

VAJA 2: Kolesarjenje z rokami

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Postavite se pred napravo in primite ročno kolo z obema rokama.

Izvedba: Z rokama ritmično kolesarite naprej ali nazaj.

Intenzivnost izvedbe: Intenzivnost ritma si določite s ciljem, da vadbo izvajate po spodnjih primerih.

Primer intervalne vadbe: Vajo izvajajte intenzivneje 30 sekund, sledi naj ji 30 sekund kratkega počitka.

To izmenično ponavljate 10 minut, čemur naj sledi nekoliko daljši odmor (3–4 minute). Vse skupaj ponovite 2–3-krat.

Vsaka 2 do 3 tedne podaljšajte čas izvedbe za 30 sekund.

Primer vadbe s ponovitvami: Vajo izvajajte neprekinjeno z manjšo intenzivnostjo 10–15 minut, čemur naj sledi kratek odmor (1–2 minuti). Vse skupaj ponovite 2–3-krat.

Vsaka 2–3 tedne podaljšajte čas izvedbe za 1–2 minuti.



PEDALATA

Sviluppo della potenza aerobica

ESERCIZIO 2: Pedalata con le mani

Istruzioni:

Posizione iniziale:

Posizionatevi davanti all'attrezzo e prendete i pedali della bicicletta con tutte e due le mani.

Esecuzione: Con le mani pedalate ritmicamente.

Intensità: definite da soli la durata, l'intensità e il ritmo dell'esercizio. Eseguite l'esercizio seguendo i seguenti esempi.

Esempio di esercizio a intervallo:

Eseguite l'esercizio per 30 secondi intensamente, riposare per 30 secondi.

Ripetete l'esercizio per 10 minuti, facendo una pausa più lunga (3–4 minuti) per 2–3 volte. Ogni 2–3 settimane allungate il tempo dell'esecuzione per 30 secondi.

Esempio di esercizio con ripetizioni:

Eseguite l'esercizio ininterrottamente con un'intensità più bassa per 10–15 minuti, facendo alla fine una piccola pausa (1–2 minuti). Ripetete per 2–3 volte.

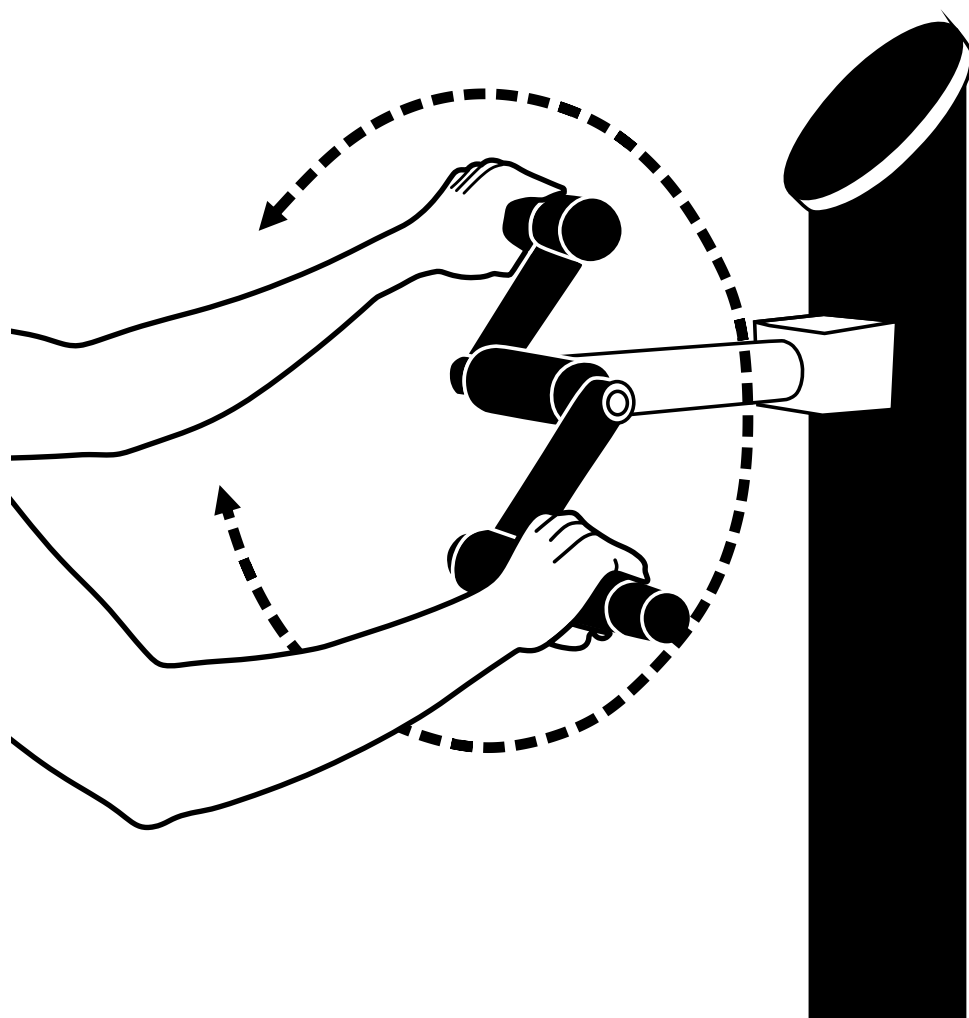
Ogni 2–3 settimane allungate il tempo dell'esecuzione per 1–2 minuti.



STACIONARNO KOLESARJENJE

Razvoj aerobne vzdržljivosti

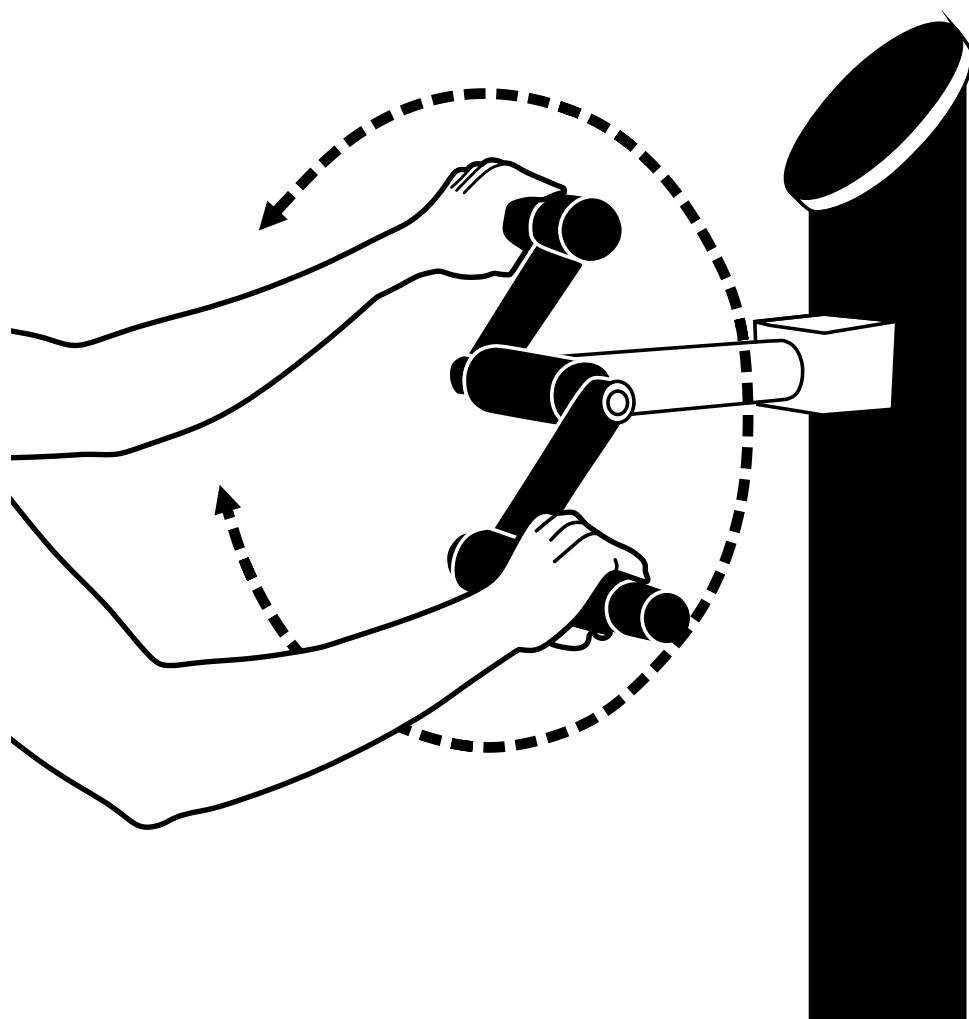
VAJA 2: Kolesarjenje z rokami



PEDALATA

Sviluppo della potenza aerobica

ESERCIZIO 2: Pedalata con le mani



Razvoj aerobne vzdržljivosti

Navodila za izvedbo:

Začetni položaj: Sedite na jahača, z rokami primite ročaje in nogi naslonite na oporo za stopala.

Izvedba: Z rokami in nogami sočasno ritmično potiskajte in popuščajte ročaje.

Intenzivnost izvedbe: Intenzivnost ritma si določite s ciljem, da vadbo izvajate po spodnjih primerih.

Primer intervalne vadbe:

Vajo izvajajte intenzivneje 30 sekund, sledi naj ji 30 sekund kratkega počitka. To izmenično ponavljate 10 minut, čemur naj sledi nekoliko daljši odmor (3–4 minute). Vse skupaj ponovite 2–3-krat.

Vsaka 2 do 3 tedne podaljšajte čas izvedbe za 30 sekund.

Primer vadbe s ponovitvami:

Vajo izvajajte neprekinjeno z manjšo intenzivnostjo 10–15 minut, čemur naj sledi kratek odmor (1–2 minuti). Vse skupaj ponovite 2–3-krat.

IL FANTINO

Sviluppo della potenza aerobica

Istruzioni:

Posizione iniziale: sedetevi sull'attrezzo, prendete con le mani i manubri e appoggiate i piedi.

Esecuzione: Con le mani e le gambe spingete ritmicamente e rilasciate piano i manubri.

Intensità dell'esecuzione: definite l'intensità del ritmo con un obiettivo, eseguite l'esercizio seguendo gli esempi:

Esempio di esercizio a intervallo:

Eseguite l'esercizio per 30 secondi intensamente, riposare per 30 secondi.

Ripetete l'esercizio per 10 minuti, facendo una pausa più lunga (3–4 minuti). Ripetete l'esercizio per 2–3 volte.

Ogni 2–3 settimane allungate il tempo dell'esecuzione per 30 secondi.

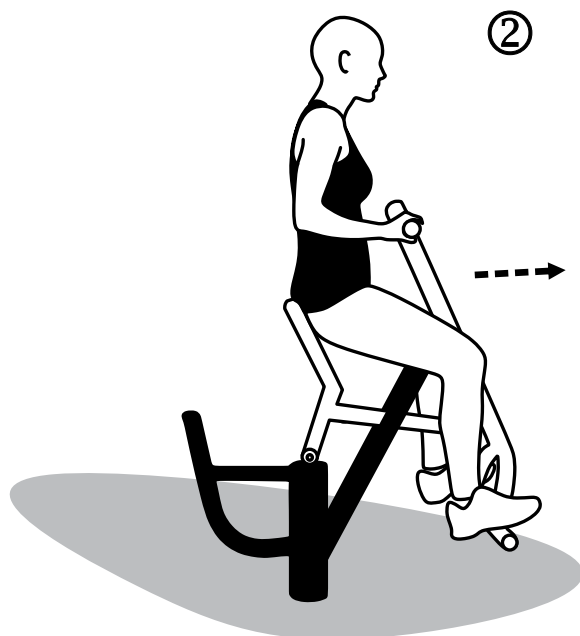
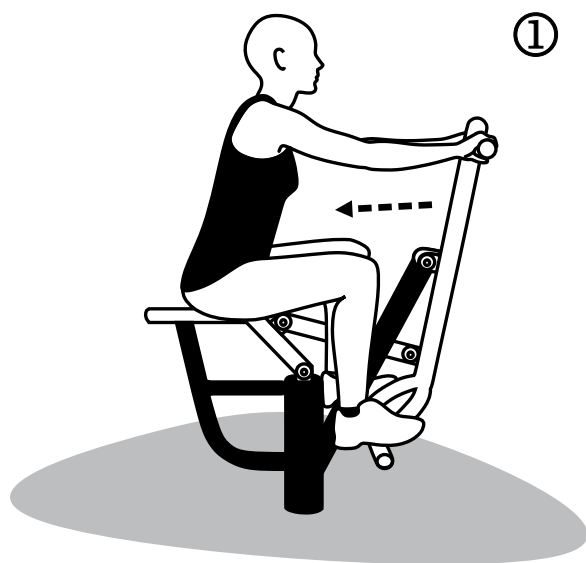
Esempio di esercizio con ripetizioni:

Eseguite l'esercizio ininterrottamente con un'intensità più bassa per 10–15 minuti, facendo alla fine una piccola pausa (1–2 minuti). Ripetete per 2–3 volte.

Ogni 2–3 settimane allungate il tempo dell'esecuzione per 1–2 minuti.

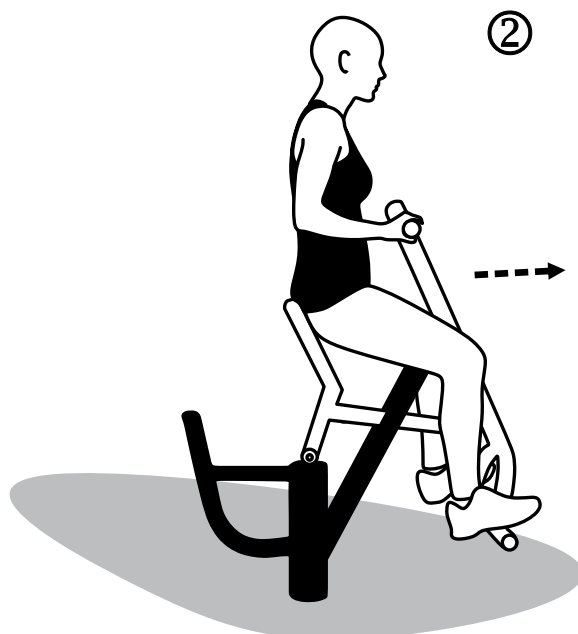
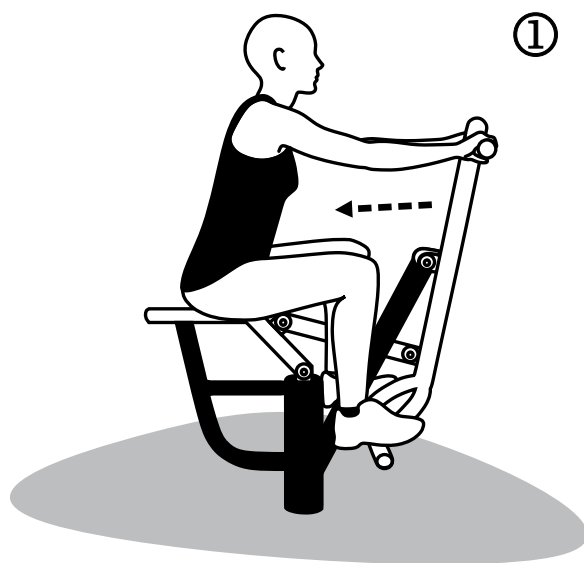


Razvoj aerobne vzdržljivosti



IL FANTINO

Sviluppo della potenza aerobica



TEST DOSEŽENE RAZDALJE SEDE

Navodila za izvedbo:

Za realnejši rezultat sezujete obutev in se usedite na klop. Noge iztegnite v širini bokov (prsti na nogah naj bodo obrnjeni navzgor) in vzravnavajte trup. Roke iztegnite pred seboj (dlani naj bosta ena nad drugo) in s konicami prstov počasi in kontrolirano potiskajte drsnik. Pri tem pazite, da so kolena popolnoma iztegnjena. Na vaši doseženi razdalji zadržite roke v tem položaju 2–3 sekunde in odčitajte doseženo razdaljo. Nato se počasi in kontrolirano vrnite v začetni položaj. Za realnejši rezultat opravite 3 ponovitve in izračunajte njihovo povprečje.

Z redno vadbo raztezanja lahko izboljšate svoj rezultat, zato se tudi redno testirajte.

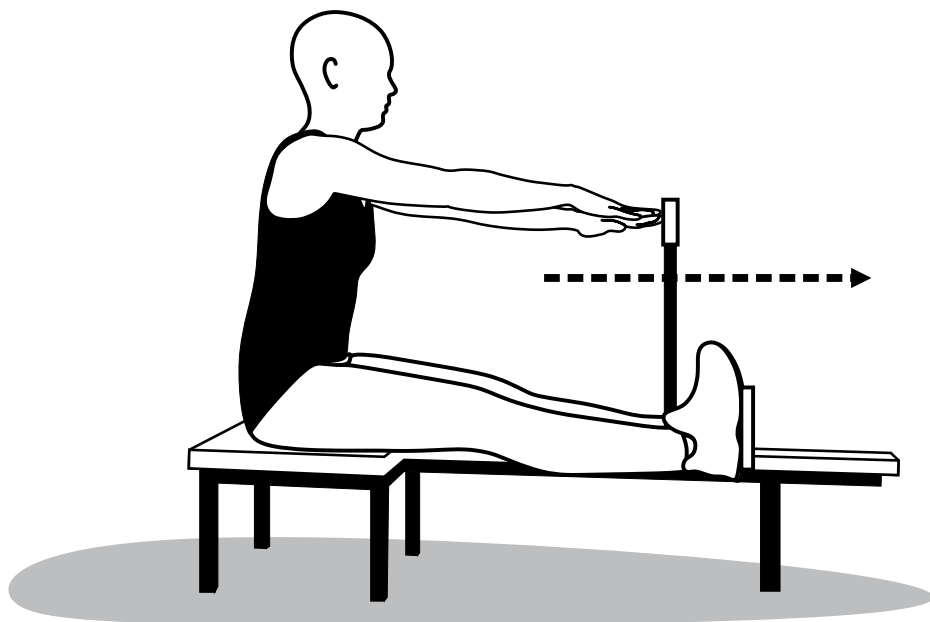
IL TEST DI FLESSIBILITÀ STANDO SEDUTI

Istruzioni:

Per un risultato reale sedetevi per terra e toglietevi le scarpe. Allungate le gambe (con le dita dei piedi all'insù) e raddrizzate il busto. Allungate le mani davanti a voi e con le punta delle dita spingete lo scivolo, tendendo le ginocchia dritte. Raggiunta la vostra distanza massima resistete nella posizione per 2–3 secondi e leggete il vostro risultato (distanza raggiunta). Tornate lentamente nella posizione iniziale. Per un risultato reale ripetete tre volte e calcolate la media.

Ripetendo gli esercizi di allungamento in modo regolare, migliorerete il risultato; vi suggeriamo quindi di ripetere il test regolarmente.

TEST DOSEŽENE RAZDALJE SEDE



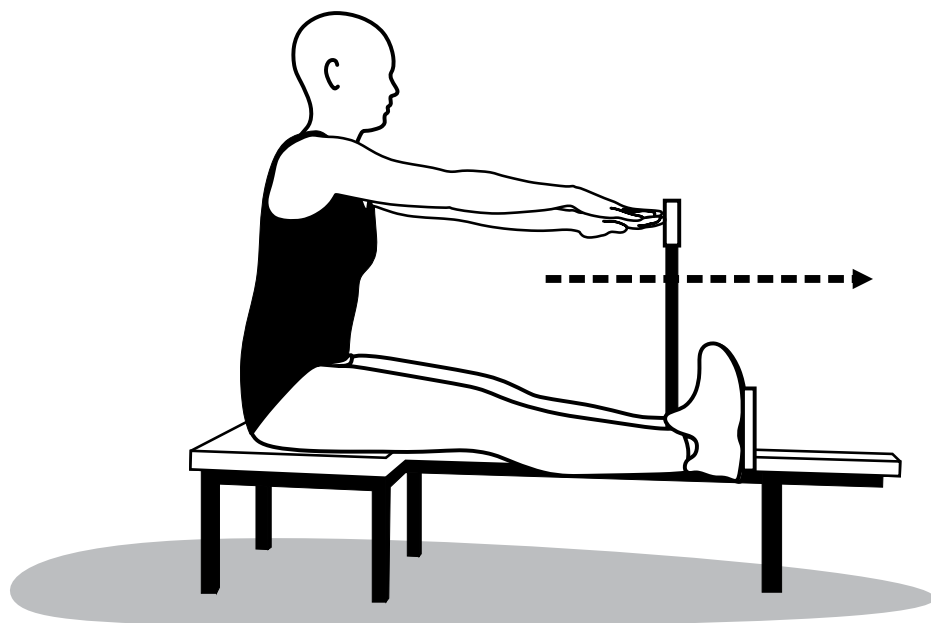
Referenčne vrednosti – MOŠKI:

Starost	Podpovprečno	Povprečno	Nadpovprečno
60–64 let	manj kot 25 cm	25–45 cm	več kot 45 cm
65–69 let	manj kot 19 cm	19–45 cm	več kot 45 cm
70–74 let	manj kot 20 cm	20–40 cm	več kot 40 cm
75–80 let	manj kot 19 cm	19–39 cm	več kot 39 cm

Referenčne vrednosti – ŽENSKE:

Starost	Podpovprečno	Povprečno	Nadpovprečno
60–64 let	manj kot 37 cm	37–53 cm	več kot 53 cm
65–69 let	manj kot 36 cm	36–55 cm	več kot 55 cm
70–74 let	manj kot 32 cm	32–52 cm	več kot 52 cm
75–80 let	manj kot 31 cm	31–55 cm	več kot 55 cm

IL TEST DI FLESSIBILITÀ STANDO SEDUTI



Valori di riferimento – UOMINI:

Età	Sotto la media	Media	Sopra la media
60–64 anni	meno di 25 cm	25–45 cm	più di 45 cm
65–69 anni	meno di 19 cm	19–45 cm	più di 45 cm
70–74 anni	meno di 20 cm	20–40 cm	più di 40 cm
75–80 anni	meno di 19 cm	19–39 cm	più di 39 cm

Valori di riferimento – DONNE:

Età	Sotto la media	Media	Sopra la media
60–64 anni	meno di 37 cm	37–53 cm	più di 53 cm
65–69 anni	meno di 36 cm	36–55 cm	più di 55 cm
70–74 anni	meno di 32 cm	32–52 cm	più di 52 cm
75–80 anni	meno di 31 cm	31–55 cm	più di 55 cm

TEST VSTANI IN POJDI

Navodila za izvedbo:

Postavite se ob stojalo s štoparico, tako da ste obrnjeni proti klopi nasproti stojala. Zaženite štoparico, pojdite do klopi, se nanjo usedite, nato vstanite, pojdite nazaj do stojala in ustavite štoparico. Za realnejši rezultat opravite 3 ponovitve in izračunajte njihovo povprečje. Nalogo izvedite čim hitreje in varno.

Z redno vadbo hoje, moči in ravnotežja lahko izboljšate svoj rezultat, zato se tudi redno testirajte.

IL TEST “ALZATI E CAMMINA”

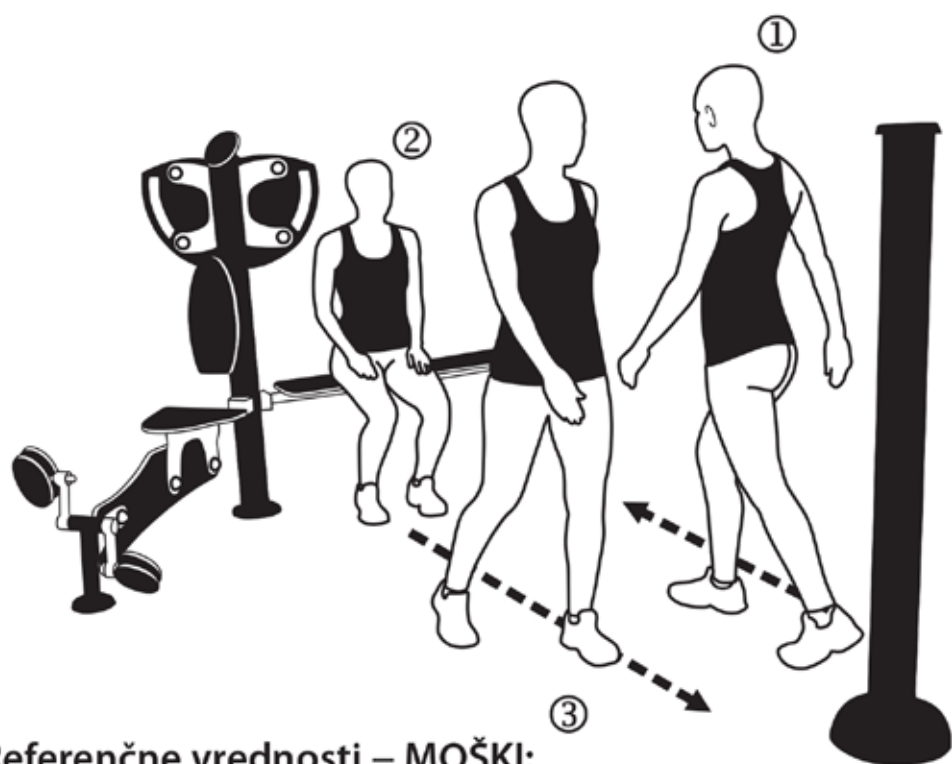
Istruzioni:

Sedete al centro della panchina. Nel momento di attivazione del cronometro alzatevi e fate il giro attorno al palo, tornate alla posizione iniziale, sedetevi e fermate il cronometro.

Per ottenere un risultato più corretto, ripetete tre volte calcolando la media. Eseguite l'esercizio più in fretta possibile, stando però attenti alla vostra sicurezza.

Ripetendo gli esercizi del cammino, forza e di equilibrio in modo regolare migliorerete la potenza delle mani e delle spalle. Vi suggeriamo di fare il test regolarmente.

TEST VSTANI IN POJDI



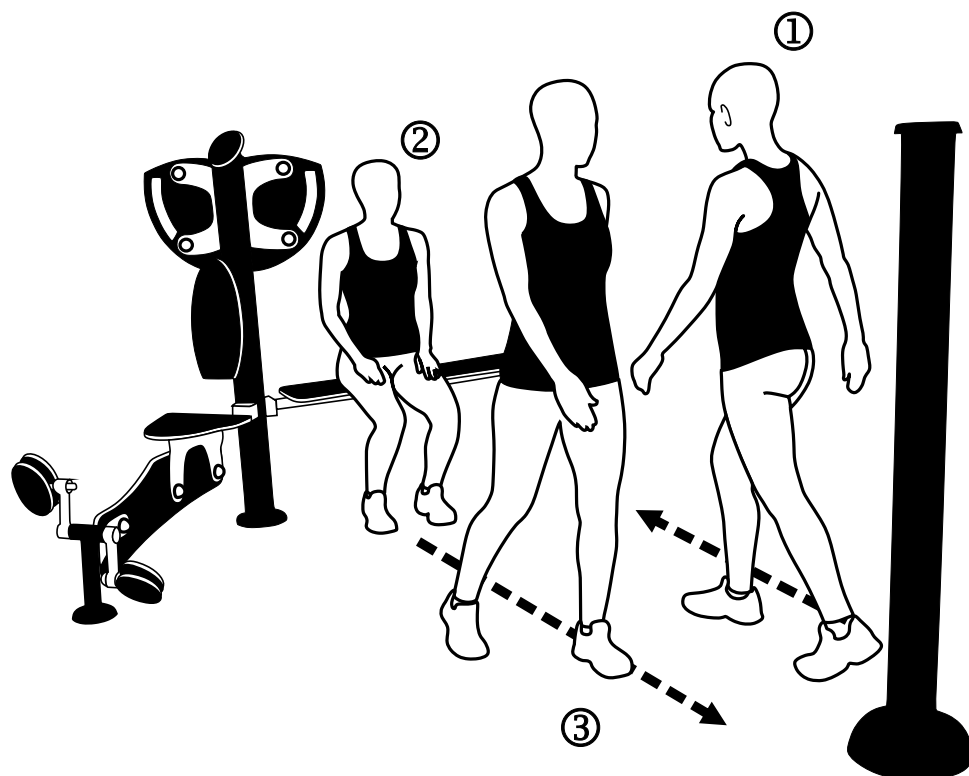
Referenčne vrednosti – MOŠKI:

Starost	Podpovprečno	Povprečno	Nadpovprečno
60–69 let	več kot 10 s	6–10 s	manj kot 6 s
70–79 let	več kot 12 s	6–12 s	manj kot 6 s
80–89 let	več kot 12 s	9–12 s	manj kot 9 s

Referenčne vrednosti – ŽENSKE:

Starost	Podpovprečno	Povprečno	Nadpovprečno
60–69 let	več kot 10 s	6–10 s	manj kot 6 s
70–79 let	več kot 11 s	7–11 s	manj kot 7 s
80–89 let	več kot 14 s	8–14 s	manj kot 8 s

IL TEST “ALZATI E CAMMINA”



Valori di riferimento – UOMINI:

Età	Sotto la media	Media	Sopra la media
60–69 anni	più di 10 s	6–10 s	meno di 6 s
70–79 anni	più di 12 s	6–12 s	meno di 6 s
80–89 anni	più di 12 s	9–12 s	meno di 9 s

Valori di riferimento – DONNE:

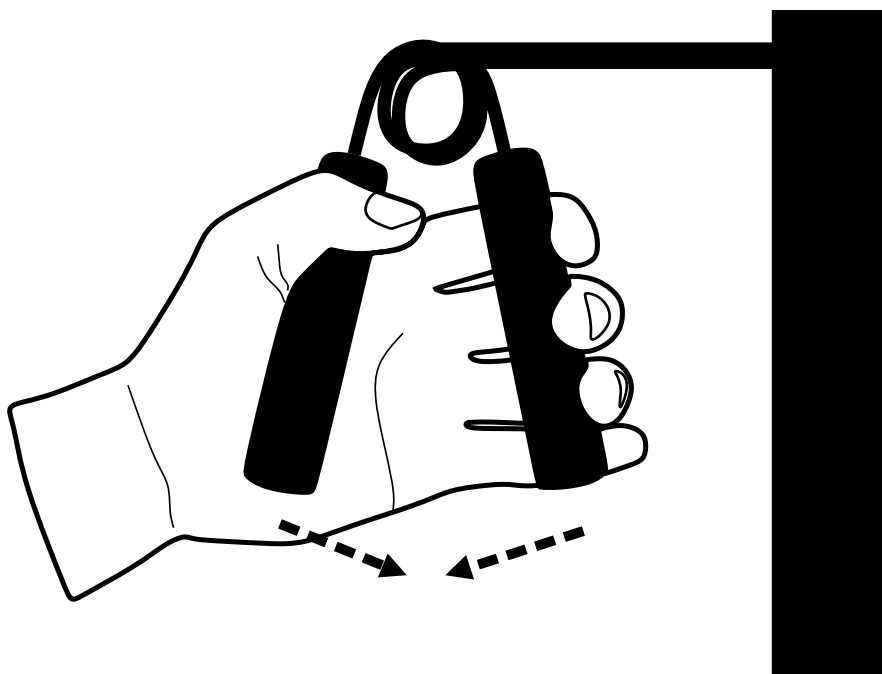
Età	Sotto la media	Povprečno	Sopra la media
60–69 anni	più di 10 s	6–10 s	meno di 6 s
70–79 anni	più di 11 s	7–11 s	meno di 7 s
80–89 anni	più di 14 s	8–14 s	meno di 8 s

TEST STISK PESTI

Navodila za izvedbo:

Ročko za stisk pesti primite v dominantno roko. Komolec upognite do pravega kota, nadlaket naj bo tik ob telesu in dlan s palcem obrnjena navzgor. Začnite z najlažjo ročko (4–7 kg) in opravite čim večje število ponovitev. Ko presežete več kot 15 ponovitev, preidite na naslednjo ročko (6–12 kg) itd.

Z redno vadbo moči rok in ramenskega obroča lahko izboljšate svoj rezultat, zato se tudi redno testirajte.

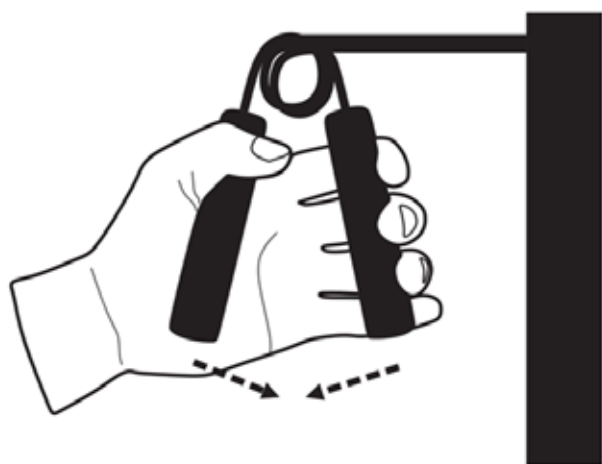


STRINGERE IL PUGNO

Istruzioni:

Prendete il manubrio con la mano a vostra scelta. Piegate il gomito a 90 gradi: l'avambraccio deve essere accanto al corpo e la mano con il pollice volta all'insù. Cominciate con il manubrio più leggero (4–7 kg) cercando di eseguire più ripetizioni. Quando avrete fatto più di 15 ripetizioni passate al seguente manubrio (6–12 kg) ecc.

Ripetendo gli esercizi in modo regolare migliorerete la potenza delle mani e delle spalle. Vi suggeriamo di fare il test regular



TEST VSTAJANJE S STOLA

Navodila za izvedbo:

Usedite se na sredino klopi, tako da bodo noge na tleh v širini bokov (pravokotne v kolenih). Roki prekrižajte na prsih. Nalogo izvedite tako, da čim hitreje vstanete s stola, se popolnoma iztegnete in se nato ponovno usedete. Nalogo ponavljate 30 sekund, pri tem pa štejete, koliko ponovitev ste opravili. Za eno ponovitev se šteje, ko vstanete in se ponovno usedete. Nalogo izvedite čim hitreje in varno.

Z redno vadbo moči nog lahko izboljšate svoj rezultat, zato se tudi redno testirajte.



TEST: ALZARSI DALLA SEDIA

Istruzioni:

Sedetevi al centro della panchina, divaricando le gambe alla larghezza dei fianchi. Incrociate le mani sul petto. Eseguite l'esercizio alzandovi, più velocemente possibile, drizzando completamente il corpo e sedetevi di nuovo. Ripetete l'esercizio per 30 secondi e calcolate il numero di ripetizioni. Eseguite l'esercizio più velocemente possibile, stando però attenti alla vostra sicurezza.

Ripetendo gli esercizi in modo regolare migliorerete la potenza delle mani e delle spalle. Vi suggeriamo di fare il test regolarmente.

TEST VSTAJANJE S STOLA



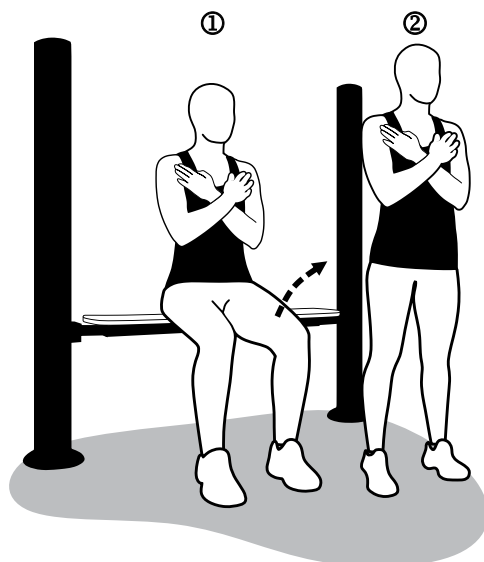
Referenčne vrednosti– MOŠKI (št. ponovitev):

Starost	Podpovprečno	Povprečno	Nadpovprečno
60–64 let	manj kot 14	14 do 19	več kot 19
65–69 let	manj kot 12	12 do 18	več kot 18
70–74 let	manj kot 12	12 do 17	več kot 17
75–79 let	manj kot 11	11 do 17	več kot 17
80–84 let	manj kot 10	10 do 15	več kot 15
85–89 let	manj kot 8	8 do 14	več kot 14
90–94 let	manj kot 7	7 do 12	več kot 12

Referenčne vrednosti – ŽENSKE (št. ponovitev):

Starost	Podpovprečno	Povprečno	Nadpovprečno
60–64 let	manj kot 12	12 do 17	več kot 17
65–69 let	manj kot 11	11 do 16	več kot 16
70–74 let	manj kot 10	10 do 15	več kot 15
75–79 let	manj kot 10	10 do 15	več kot 15
80–84 let	manj kot 9	9 do 14	več kot 14
85–89 let	manj kot 8	8 do 13	več kot 13
90–94 let	manj kot 4	4 do 11	več kot 11

IL TEST ALZARSI DALLA SEDIA



Valori di riferimento – UOMINI (numero ripetizioni):

Età	Sotto la media	Media	Sopra la media
60–64 anni	meno di 14	14 do 19	più di 19
65–69 anni	meno di 12	12 do 18	più di 18
70–74 anni	meno di 12	12 do 17	più di 17
75–79 anni	meno di 11	11 do 17	più di 17
80–84 anni	meno di 10	10 do 15	più di 15
85–89 anni	meno di 8	8 do 14	più di 14
90–94 anni	meno di 7	7 do 12	più di 12

Valori di riferimento – DONNE (numero ripetizioni):

Età	Sotto la media	Media	Sopra la media
60–64 anni	meno di 12	12 do 17	più di 17
65–69 anni	meno di 11	11 do 16	più di 16
70–74 anni	meno di 10	10 do 15	più di 15
75–79 anni	meno di 10	10 do 15	più di 15
80–84 anni	meno di 9	9 do 14	più di 14
85–89 anni	meno di 8	8 do 13	più di 13
90–94 anni	meno di 4	4 do 11	più di 11

6 LITERATURA

American College of Sports Medicine (2009). Exercise and physical activity for older adults. Position Stand. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41, 1510–1530.

Pišot, R., Pegan, N. in Šimunič, B. (2012). PANGeA: Gibalna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje. *Annales Kinesilogiae*, 3(2), 201–208.

Seguin, R. in Nelson, M. E. (2003). Rethinking program structure: The benefits of strength training for older adults. *Am J Prev Med*, 25(3Sii), 141–149.

Shatyl, E. (2013). Does combined cognitive training and physical activity training enhance cognitive abilities more than either alone? A four-condition randomized controlled trial among healthy older adults. *Frontiers in Ageing Neuroscience*, doi: 10.3389/fnagi.2013.00008.

Struck, B. D. in Ross, K. M. (2008). Health promotion in older adults: Prescribing exercise for the frail and home bound. *Geriatrics*, 61(May), 22–27.

Taylor, N. in Groeller, H. (2008). *Physiological Bases of Human Performance During Work and Exercise*. Churchill Livingstone.

Rotovnik Kozjek, N., Gabrijelčič, M., Mohorko, N., Pišot, R. (2014). Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje. Priročnik o prehrani v tretjem življenjskem obdobju. / Attività fisica e nutrizione per un invecchiamento di qualità. Manuale sull'alimentazione nella terza età. Koper, Univerzitetna založba Annales.



6 BIBLIOGRAFIA

American College of Sports Medicine (2009). Exercise and physical activity for older adults. Position Stand. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41, 1510–1530.

Pišot, R., Pegan, N. & Šimunič, B. (2012). PANGeA: Gibalna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje. *Annales Kinesiologiae*, 3(2), 201–208.

Seguin, R. & Nelson, M. E. (2003). Rethinking program structure: The benefits of strength training for older adults. *Am J Prev Med*, 25(3Sii), 141–149.

Shatyl, E. (2013). Does combined cognitive training and physical activity training enhance cognitive abilities more than either alone? A four-condition randomized controlled trial among healthy older adults. *Frontiers in Ageing Neuroscience*, doi: 10.3389/fnagi.2013.00008.

Struck, B. D. & Ross, K. M. (2008). Health promotion in older adults: Prescribing exercise for the frail and home bound. *Geriatrics*, 61(May), 22–27.

Taylor, N. & Groeller, H. (2008). *Physiological Bases of Human Performance During Work and Exercise*. Churchill Livingstone.

Rotovnik Kozjek, N., Gabrijelčič, M., Mohorko, N., Pišot, R. (2014). Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje. Priročnik o prehrani v tretjem življenjskem obdobju / Attività fisica e nutrizione per un invecchiamento di qualità. Manuale sull'alimentazione nella terza età. Capodistria, Edizioni Universitarie Annales.



Zahvala

*Avtorji priročnika se iskreno zahvaljujemo vsem
partnerjem za pomoč pri izvedbi projekta.*

SODELUJOČE INSTITUCIJE

Vodilni partner:

*Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče,
Inštitut za kineziološke raziskave*



Partnerji:

Università degli Studi di Trieste

Mestna občina Koper

Mestna občina Kranj

Nacionalni inštitut za javno zdravje RS

Splošna bolnišnica Izola

Univerza v Vidmu, Oddelek za medicinske in biološke študije

Univerza v Ferrari

Univerza v Padovi, Oddelek za biomedicinske študije

Comune di Ferrara

*Projekt »PANGeA – Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje« je bil
sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007–2013
iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.*

Ringraziamenti

*Gli autori del manuale ringraziano tutti i partner coinvolti
nel progetto per la loro preziosa collaborazione.*

ISTITUZIONI PARTECIPANTI

Partner capofila:

*Università del Litorale, Centro per le ricerche scientifiche,
Istituto per le ricerche kinesiologiche*



Partner:

Università degli Studi di Trieste

Comune Città di Capodistria

Comune Città di Kranj

Istituto nazionale per la salute della Repubblica di Slovenia

Ospedale Generale di Isola

Università degli Studi di Udine, Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche

Università degli Studi di Ferrara

Università degli Studi di Padova, Dipartimento di Scienze Biomediche

Comune di Ferrara

*Projekt »PANGeA – Attività fisica e alimentazione per una terza età di qualità« è stato
cofinanziato nell'ambito del Programma di collaborazione transfrontaliera Slovenia-Italia
2007–2013 con fondi del Fondo Europeo per lo sviluppo regionale e con fondi nazionali.*



TELESNA AKTIVNOST IN PREHRANA
ZA KAKOVOSTNO STARANJE
ATTIVITÀ FISICA E NUTRIZIONE PER
UN INVECCHIAMENTO DI QUALITÀ



Univerzitetna založba **Annales**

Projekt sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007–2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.

Progetto finanziato nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013, dal Fondo europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali.



Ministero dell'Economia
e delle Finanze



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



Univerza na Primorskem,
Znanstveno-raziskovalno središče
Università del Litorale,
Centro di ricerche scientifiche

Univerza v Trstu
Università degli Studi di Trieste

Mestna občina Koper
Comune città di Capodistria

Mestna občina Kranj
Comune Città di Kranj

Nacionalni inštitut za javno zdravje
Istituto nazionale per la salute
della Repubblica di Slovenia

Splošna bolnišnica Izola
Ospedale generale Isola

Univerza v Vidmu, Oddelek za
medicinske in biološke študije
Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche,
Università degli Studi di Udine

Univerza v Ferrari
Università di Ferrara

Univerza v Padovi, Oddelek
za biomedicinske študije
Dipartimento di Scienze Biomediche,
Università di Padova

Občina Ferrara
Comune di Ferrara