

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

Gibanje za zdravje in dobro počutje



Gibanje in redna telesna vadba sta za zdravje izjemnega pomena, saj zmanjšuje tveganje za nastanek številnih bolezni (npr. srčno žilnih, sladkorne bolezni tipa II), pomagata zdraviti povišan krvni tlak, zmanjšuje tveganje za bolečine v hrbtenici in kolenih, pomagata pa tudi pri vzdrževanju normalne telesne mase. Telesna dejavnost ima tudi ugodne psihološke učinke, saj krepi samozavest in dobro počutje.

VKLJUČITE GIBANJE V SVOJ VSAKDANJI URNIK

Za pozitivne učinke na zdravje in počutje zadostuje kakršna koli zmerna vadba, ki jo vključite v svoj vsakdan, npr. zjutraj, ko vstanete, naredite nekaj vaj; namesto vožnje z dvigalom pojrite po stopnicah; del poti v službo in po opravkih pojrite peš ali s kolesom; v službi si vzemite nekaj minut za razbremenilne vaje, da prekinete morebitno prisilno držo ...

1



2

ZAGOTOVITE SI NAJMANJ 30 MINUT GIBANJA VSAK DAN

Za varovanja zdravja pred številnimi kroničnimi boleznimi je priporočeno najmanj 30 minut redne vadbe z zmerno intenzivnostjo vsak dan. Ni nujno, da opravite vadbo v enem delu. Če vam čas ne dopušča 30 minut naenkrat, jih razdelite na več delov, ki pa naj ne bodo krajsi od 10 minut.

IZBERITE GIBALNE AKTIVNOSTI, KI SO USTREZNE ZA VAS

Za pozitivne učinke gibanja ne potrebujete niti posebne intenzivne vadbe z dragimi rezultati niti najetih dvoran ipd. Na voljo je veliko dejavnosti, ki so dostopne brezplačno. Izberite dejavnosti, ki so primerne vaši starosti, vašim interesom, telesnim sposobnostim, vašim dnevnim obveznostim in finančnemu položaju.

3

POSKRBITE, DA BODO VAŠE GIBALNE AKTIVNOSTI RAZNOLIKE

Različne oblike gibanja imajo različne koristne učinke:

- aerobne dejavnosti (hitra hoja, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, plavanje, aerobika, košarka, nogomet...) izboljšujejo splošno vzdržljivost,
- vaje za zdravje kosti (dviganje bremen, igre z žogo, skakanje, nogomet itd.) povečajo ali ohranjajo kostno gostoto, zmanjšujejo nevarnost osteoporoze in zloma kolka,
- vaje za mišično moč in gibljivost (vaje z bremenimi, utežmi ter predkloni, dotikanje prstov na nogah, vaje za trebušne in ledvene mišice, počepi itd.) pa ohranjajo naše telo močno in gibljivo.

4

GIBLJITE SE V NARAVI

Kadar koli imate priložnost, se gibajte v naravi. Če imate otroke, pojrite z njimi v naravo ter se igrajte, pojrite na sprehod s prijatelji, nabirajte kostanj, gobe, smučajte, plavajte, kolesarite itd. Presenečeni boste nad pozitivnimi učinki dejavnosti.

5

ZAČNITE S HOJO

Če ste bili doslej nedejavni, začnite počasi in zmerno, postopoma pa povečujte telesno dejavnost. Hoja je zelo primeren začetek redne vadbe. Že pol ure zmerne hoje na svežem zraku zelo koristno vpliva na zdravje in počutje.

6