

DOMA

- Nekaj **vaj** za dobro jutro, kratek sprehod ali vožnja s kolesom
- **Peš** v trgovino ali parkirajte malo dlje od vhoda
- **Zaplešite** ob glasbi na radiu ali televiziji
- **Telovadite** ob vaditeljih na televiziji
- starši se **igrajte** z otroki, pojdite skupaj ven
- **domača opravila** opravite v pravilnem gibanju in večjem tempu



V SLUŽBI

- uporabite **stopnice**
- med odmorom za kavo **stojite/hodite**
- vsakih 20 minut se **vstanite** iz stola in pretegnite
- naredite vsaj en **aktiven odmor**



V PROSTEM ČASU

- čim večkrat izkoristite lokalne **sprehajalne/kolesarske** poti
- z družino naredite **plan aktivnosti**
- s sosedi se dogovorite za **skupen sprehod** ob določenem dnevu in uri
- **uredite** okolico (vrt, košnja trave, rezanje žive meje)
- **včlanite** se v lokalno društvo vaše najljubše aktivnosti



NA POTI

- Če je možno, pojdite **peš ali s kolesom**
- **izstopite** iz avtobusa eno postajo prej
- **parkirajte** malo stran od vhoda v službo
- na daljših potovanjih se ustavite za 10-minutni **postanek** za sprehod in nekaj vaj



*Naše telo je
ustvarjeno za gibanje!*

KAKO POSTANEM BOLJ AKTIVEN?



Naše zdravje je odvisno od našega telesa. Um in telo sta neločljivo povezana ter vplivata eden na drugega. Če se ne gibamo, um ne deluje pravilno in pademo v začaran krog neaktivnosti. Možgane pa imamo iz enega razloga – da se gibamo.

**CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
SLOVENSKE KONJICE**

e-mail: ckz@zd-slovenskekonjice.si
telefon: 03 758 1738



**VADBA JE EVOLUCIJSKO
NEOBVEZNA,
GIBANJE JE BISTVENO.**



**Koraki do aktivnega
(zdravega) življenja:**

1. Zmanjšajte čas sedenja.

Enostavna naloga, vendar težje izvedljiva. Vseeno se potrudite, da boste čim manj presedeli, kjerkoli ste. Če imate možnost, se usedite na tla.

2. Ugotovite, kaj za vas pomeni gibanje.

Raziskujte in poiščite različne telesne aktivnosti. Ugotovite, katera gibanja vam ne koristijo in katera so dobra za vaš um ter telo. Začnite uživati v vašem najljubšem gibanju!

3. Naj bo gibanje prioriteta.

Držite se vaše najljubše aktivnosti in jo redno uvrščajte na svoj urnik. Naj ima prednost pred ostalimi aktivnostmi.



4. Gibanje kot prigrizek!

Hrano ves čas uporabljamo kot prigrizek, naj tako postane tudi gibanje! Kadarkoli in kjerkoli! Ne čakajte na vašo vadbo, naredite jo zdaj in izkoristite priložnost. Postanite gibalni oportunist.

5. Treniraj gibanje, ne mišic.

Ugotovite, zakaj se gibate. Če ne zaradi zdravja, premislite ponovno. Ustvarjajte boljše gibalne vzorce, ki bodo pripomogli h kvaliteti življenja.

6. Če je možno, pojdite v naravo.

Uporabite vse svoje čute in uživajte.

7. Bodite močni.

Samo močne in funkcionalne mišice bodo vaše telo držale in se gibale kot je potrebno – brez bolečin ter učinkovito.



8. Igrajte se!

...z otroci, odraslimi ali sami. Udeležite se gibalnih iger ali se igrajte skrivalnice. Ne le da boste uživali, tudi aktivni boste.

