



Urad RS za intelektualno lastnino
– Odločba o registraciji znamke
št. Z-201770716 z dne 29. 11. 2017.

»METODA +300 GIBOV«

**PRIROČNIK ZA VADITELJE
DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA**

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

796.015.52(035)

JURMIĆ, Simon

“Metoda +300 gibov” : priročnik za vaditelje / [avtor Simon Jurmić in strokovni sodelavci Andraž Purger ...
[et al.] ; avtor fotografij Boštjan Selinšek, arhiv Društva Šola zdravja]. - Črnomelj : Društvo Šola zdravja, 2025

ISBN 978-961-95346-2-5
COBISS.SI-ID 246359811



Avtor: »Metoda + 300 gibov«: Simon Jurmič, dipl. kineziolog in strokovni sodelavci Društva Šola Zdravja:
Andraž Purger prof. šp. vzgoje, Zdenka Kavčič prof. šp. vzgoje, Eva Jeza mag. kin., Rožle Bucalo dipl. šport. strok.

Jezikovni pregled: Sabina Ozmec

Avtor fotografij: Boštjan Selinšek, arhiv Društva Šola zdravja

Avtor grafik: Lara Nipič

Anatomske fotografije: BioDigital Human. (n.d.). 3D anatomski model. Pridobljeno 1. avgusta 2025 s spletne strani:
<https://human.biodigital.com/widget/?be=2PcB> (powered by BioDigital).

Strokovna podpora:

1. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport Ljubljana – izr. prof. dr. Aleš Dolenec, prof. šp. vzg.
2. Inštitut Emonicum – zavod za aktivno in zdravo življenje

Grafično oblikovanje:

Tisk: PARTNER GRAF zelena tiskarna d.o.o

Založilo in izdalo: Društvo Šola zdravja, Slovenija

Leto izida: 2025

Število izvodov: 500

PRIROČNIK ZA VADITELJE DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA »METODA + 300 GIBOV« je last Društva Šola zdravja in je za interno uporabo.

Brez pisnega dovoljenja je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršni koli obliki in postopku vključno s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranjevanjem v elektronski obliki za komercialne ali politične namene v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah. Sebi v korist in pomoč pa dovoljujem uporabljati vsa odkritja in nasvete na lastno odgovornost vsakomur brez omejitev.

Avtor.

Dobrodošel, dragi učenec!

Pred teboj je priročnik, v katerem je združeno znanje z izkušnjami na področju človeškega zdravja številnih ljudi. Moč človeštva leži v nepretrgani verigi znanja, ki se prenaša iz roda v rod, ki nam omogoča napredek. Tako je tudi ta priročnik delo velikih prizadevanj mnogih ljudi. V Društvu Šola zdravja se zavedamo pomembnosti enotnosti, ki se v naših vrstah kaže kot isto ime, ista barva, isti namen in vizija ter ista metoda samozdravljenja.

Metoda 1000 gibov in metoda +300 gibov sta dopolnjujoči si metodi, s katerima želimo poskrbeti za potrebe našega fizičnega telesa, da lahko skozi njega živi naš smisel življenja. Ta, ki vestno prebira teoretično zasnovo metode in jo vztrajno prenaša v praktično izvedbo, bo prepoznal, da se ne zatakne le pri fizičnem vidiku, ampak izgrajujemo tudi psihični ustroj našega »vozila«, kot na vzhodu imenujejo naš dom oz. telo, ki služi kot bivališče našega bistva. Vsakodnevno prizadevanje za izboljšanje našega življenja od nas zahteva mnogo več kot le motivacijo. Motivacija nas namreč ponese le do določene točke na poti, odvisno od tega, koliko »goriva« premore. Nato pa moramo uporabiti svojo voljo, ki nas – ne glede na dan v tednu, vreme ali počutje – požene na jutranje srečanje z oranžno družino.

Naloga vsakega človeka je, da poskrbi za svoje fizično in psihično telo, ga neguje in vzgaja, ga pripravi, da se skozi njega izrazi njegova globoka notranja potreba, ki presega posvetno življenje.

ETIČNI KODEKS DŠZ

ETIČNI KODEKS DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA

Naša zaveza zdravju, spoštovanju in prostovoljstvu.

Etični kodeks izraža naše skupne vrednote in predstavlja notranji kompas, ki nas usmerja pri delovanju v društvu. Vedno znova se k njemu vračamo po usmeritev in podporo – v njem prepoznamo vez, ki nas povezuje v veliko oranžno skupnost.

TEMELJNE VREDNOTE

- | | | |
|-------------------|--------------------------|-----------------------|
| 1. Zdravje | 4. Povezanost | 7. Učenje in napredek |
| 2. Spoštovanje | 5. Sočutje in hvaležnost | 8. Ugled društva |
| 3. Prostovoljstvo | 6. Pozitivnost | |

NAČELA RAVNANJA

- 1. Skrbimo za telesno in duševno zdravje**
Z zavestno prisotnostjo krepimo telesno in duševno zdravje.
- 2. Sprejemamo s spoštovanjem in odprtostjo**
Dobrodošel je vsak – neglede na starost, poreklo ali življenjske okoliščine.
- 3. Cenimo prostovoljstvo**
Vsak srčen prispevek šteje in ga spoštujemo, saj prispeva k boljši skupnosti.

4. **Sodelujemo povezano in enotno**
Gradimo okolje zaupanja in varnosti.
5. **Komuniciramo prijazno**
Pogovarjamo se sočutno, poslušamo, izražamo hvaležnost, ne širimo govoric in-nesoglasja rešujemo spoštljivo.
6. **Vadimo z veseljem**
Gibamo se v skladu s svojimi zmožnostmi in širimo dobro voljo.
7. **Napredujemo iz dneva v dan**
Ohranjamo samostojnost, krepimo in poglobljamo odnose ter osebno rastemo.
8. **Krepimo ugled društva**
Z oranžno barvo, rednim gibanjem in spoštljivim odnosom do ljudi v javnosti gradimo zaupanje in prepoznavnost Društva Šola zdravja.

SLOGAN

»Vsak trenutek je lahko nov začetek.«



0 METODI +300 GIBOV

Metoda +300 gibov je nastala iz potrebe, ki se je pojavila v Društvu Šola zdravja po dodatnih vsebinah, ki bodo pokrile vidike zdravja našega fizičnega telesa, še nepokritih v metodi 1000 gibov. +300 gibov je torej dodatek, naravni podaljšek metode 1000 gibov, ki se ne izvaja nikdar ločeno in pride do izraza le, kadar se ga izvede po opravljenih 1000 gibih.

Primarno je metoda +300 gibov način krepitev naše fizične moči s premagovanjem težkih bremen (elastike) in psihične moči, ki je potrebna, da se zdržijo napor ob tem početju.

Značilnosti metode:

- metoda, ki se **izvaja kot dodatek k metodi 1000 gibov** in se izvede po pozdravu soncu in petju himne,
- metoda je **namenjena povečanju mišične mase, krepitevi celotnega telesa in izboljšanju celostnega zdravja,**
- metodo **sestavljajo predvaja in 15 vaj,**
- metoda **traja 15 min,** kadar usvojimo vaje,
- metodo se izvaja **3× tedensko,**
- metoda uporablja kot **orodje elastiko in lastno težo telesa,**
- metoda je **sistematsko skrbno izbrano zaporedje vaj in njihove izvedbe.**



NAVODILA ZA VADITELJE

Kdor prepozna vrednost, ne le v izvajanju metode in prejemanju informacij ter energije drugega, ampak tudi pri dajanju energije in širjenju društvenega ideala drugim oranževcem, je vabljen, da se usposobi za vaditelja skozi naš notranji izobraževalni program.

Vaditelj je v Društvu Šola zdravja pomembna vloga, ki se izvaja s primerno odgovornostjo in izpolnjevanjem vaditeljskih dolžnosti. Vaditelj je tisti, ki se postavi v sredo svoje skupine in ga imajo vsi na očeh. Je svetilnik v temi in smerokaz v gozdu, je ta, ki razsvetljuje in usmerja svoje sošolce in sošolke, saj je kot vaditelj vzor in ideal, h kateremu ostali strmijo.

Vidimo, da je vaditelj mnogo več kot le tisti, ki prikazuje vaje v pravilnem zaporedju in izvedbi, marveč je tisti, ki prenaša oranžni duh na ostale.

Vaditelj je:

- **izobražen** v metodi 1000 gibov in metodi +300 gibov,
- **je vesten pri izvajanju metode**, kot jo določa priročnik,
- **vztrajen** pri rednemu udejstvovanju,
- **večen učenec**, ki se zmeraj uči in se zaveda, da ne more posedovati vsega znanja, ter je **potrpežljiv pri učenju drugih**, saj se zaveda napora, ki ga je za učenje potrebno vložiti,
- **vzor in ideal**, h kateremu stremijo ostali, zato se nenehno izpopolnjuje.

Lepo je biti otrok, a koliko lepše je biti starš. Prav tako je dobro biti vadeči, a koliko več je vredno biti vaditelj.



FILOZOFIJA MOČI

Sledi kratka razprava o moči kot o terminu, ki se nanaša na mnogo več kot na fizično moč.

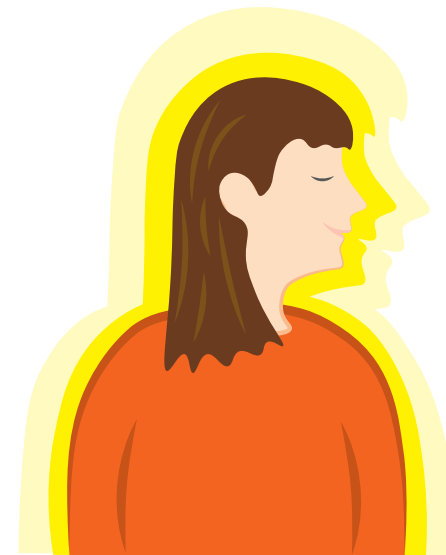
Zbudimo našega spečega »ne otroka, marveč filozofa«, ki se sprašuje po bistvu stvari, po njihovem izvoru, po njihovi poti. Ponovno obudimo ta del v nas, ki je neumoren iskalec, ki se ne zadovolji s površinskostjo in brezglavim vedenjem. Oživimo ga kot edini del v nas, ki nas približa resnici, saj v nas čutimo, globoko in iskreno, da je to tisto, kar nam daje smisel.

Torej – kaj je moč? Moč je temeljna sposobnost človeškega duha, da premaguje težave, ki ga gradijo. Moč izvira iz človeškega notranjega stanja, ki je pogumno in resnicoljubno, lepo ter dobro.

Najprej bom izpostavil, da sta fizična moč in duhovna moč povezani, vendar nista enakovredni. Duhovna moč je pomembnejša. Predstavljajmo si človeka, ki se mu je »zlomil duh«. Čeprav je fizično zdrav, ne more vstati iz postelje, oditi iz hiše in kaj postoriti – lonci za kuhanje so zanj najtežja stvar na svetu! Ta človek, čeprav ima fizično moč, je izgubil duhovno moč. Sedaj si zamislimo drugega človeka: čeprav je imel hudo prometno nesrečo in je njegovo fizično telo v razsulu, se smeji, opravlja kar lahko in živi! Drugi človek nima fizične moči, ima pa duhovno moč. S katerim bi se raje poistovetili?

Če želimo resnično živeti svoja življenja in premagovati življenjske izzive ter skozi njih napredovati, moramo imeti močnega duha in močno fizično telo. Za močno telo smo poskrbeli s kombinacijo izvajanja obeh metod Društva Šola zdravja, kako pa poskrbeti za močnega duha? Kaj narediti, kadar nas doletijo življenjske težave in nas potolčejo? Ko se nam telo izčrpava in šibi? Če gremo na izlet v hribe, je prepozno začeti telovaditi, kadar smo že na izletu. Utrditi se moramo pred izletom, pred preizkušnjami – takrat se nabira moč. Čas za vajo in spremembo je sedaj. Duhovna moč izvira iz globokega zavedanja lastne pravičnosti, ki se pridobi z delovanjem v skladu z dobrim, lepim in resničnim. Nasprotno pa krivično delovanje v nas povzroča razkol in omeji ter razblini našo duhovno moč.

Poglejmo sedaj bolj praktično. Moč je sposobnost premagovanja bremen. Večje kot je breme, večja moč je potrebna. Da pridobivamo moč, moramo dodajati bremen. Preveč bremen in premalo moči nas zlomi. Prenizko breme nas ne razvija. Malo manjše breme od naše moči nas naredi močnejše. Če je breme veliko in ga z našo močjo uspemo premagati le nekajkrat, razvijamo največjo moč. Če je breme manjše in ga uspemo premagati velikokrat, razvijamo vzdržljivost v moči. Če breme premagamo hitro, razvijamo eksplozivnost, če počasi, pa silovitost. Skratka, za razvijanje moči je potrebno breme, vendar primerno, da nas razvija in ne zlomi, ali ne učinkuje. Bodite pozorni na to, da sem izpustil pridevnike, saj te zakonitosti veljajo za vse vrste moči.



Ti stavki govorijo o bistvu moči, tako fizični kot tudi drugih vrst moči.

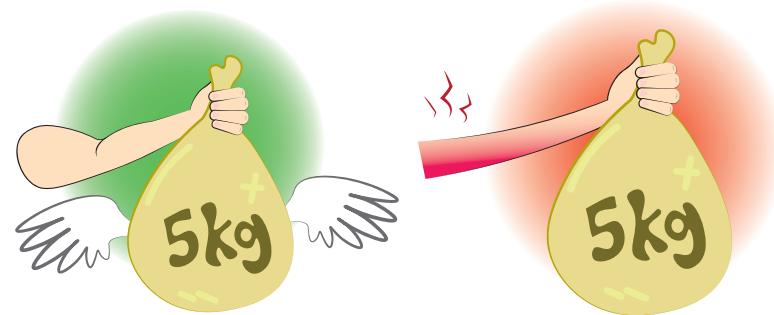
KORISTNE POSLEDICE VADBE MOČI

Moč kot gibalna sposobnost telesa je povezana z lahkotnostjo in hitrostjo gibanja

Gibalna sposobnosti moči je sposobnost premagovanja fizičnih bremen. Če je naše telo močno, pomeni, da bomo hitreje vstajali, se lažje prepogibali in se sploh lahkotnejše gibali.

Če želiš bolj plastično razumeti, kaj to pomeni, si predstavljaš, da imaš 5 kg težko vrečo krompirja. Če si močen le toliko, da lahko dvigneš 5 kg, bo ta vreča neizmerno težka in jo boš dvigoval zelo počasi. Če pa si močan, da lahko dviguješ 20 in več kg, bo ta vreča precej lahka in bo kar poletela na tvoja ramena. Naše telo ima tudi svojo težo in če smo premalo močni, ga bomo komaj premikali, gibi bodo počasni in

nestabilni. Vendar z močnim telesom se bo naše telo počutilo lahkotno, saj ga bomo brez večjih naporov premikali. To nam bo omogočilo, da se bomo odločali, če želimo hitro ali počasi hoditi, hitro vstati ali si vzeti čas, saj bomo imeli izbiro. V primeru, ko smo šibki, pa ne bomo imeli izbire in bomo primorani gibati se počasi in z velikim naporom.



VADBA ZA MOČ KOT SISTEMSKI DEJAVNIK ZDRAVJA

Vadba za moč ima celosten vpliv na človekovo zdravje – presega okvire mišične mase in funkcionalnosti ter se dotika ključnih telesnih sistemov, vključno s kostmi, presnovo, srčno-žilnim sistemom, kognicijo, duševnim zdravjem in staranjem.

Vadba za moč in zdravje kosti

Vadba za moč ni namenjena le mišicam – ima tudi ključen vpliv na zdravje kosti. Mehanske obremenitve, ki nastanejo pri premagovanju bremen, spodbujajo rast kostnega tkiva in preprečujejo njegovo razgradnjo. Zlasti pri starejših odraslih in ženskah po menopavzi je redna vadba za moč ena najučinkovitejših naravnih strategij za preprečevanje osteoporoze.

Ključni učinki:

- **povečanje kostne gostote**, zlasti v ledvenem delu hrbtenice in kolku,
- **zmanjšanje tveganja zlomov**, predvsem zaradi izboljšana stabilnosti in mišične mase,
- **upočasnitev izgube kostnine**, ki sicer s staranjem pospešeno upada.

Presnovno zdravje

Skeletne mišice so glavni porabnik energije pri vsakdanjih aktivnostih. **Z vadbo za moč povečamo mišično maso, s tem pa tudi bazalno porabo energije in presnovno aktivnost v mirovanju. Eden ključnih učinkov je izboljšanje inzulinske občutljivosti, saj mišice po vadbi lažje absorbirajo glukozo iz krvi tudi ob nižjih ravneh inzulina. To pomeni, da se znižuje raven krvnega sladkorja in zmanjšuje obremenitev trebušne slinavke, kar dolgoročno zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2.**

Že zmerna količina vadbe za moč zmanjša tveganje za diabetes tipa 2 za več kot 30 %, neodvisno od aerobne aktivnosti. Podobne ugotovitve potrjujejo tudi druge študije, ki navajajo izboljšanje indeksa inzulinske rezistence in občutne presnovne prilagoditve po 12–24 tednih vadbenih protokolov.

Srčno-žilno zdravje

Čeprav so srčno-žilne koristi tradicionalno povezane z aerobno vadbo, številne raziskave kažejo, da ima tudi vadba za moč pomemben antihipertenzivni in protivnetni učinek. Redna vadba z uporom dokazano znižuje tako sistolični kot diastolični krvni tlak.

Poleg tega vpliva na znižanje ravni trigliceridov in povečanje HDL holesterola. Pomemben je tudi učinek na vnetne markerje, kot sta CRP in IL-6, katerih znižanje je povezano z zmanjšanim tveganjem za aterosklerozo in druge vnetne kardiovaskularne zaplete.

Kognitivne funkcije

Vadba za moč ima nevroprotektivne učinke. Pri starejših odraslih izboljšuje delovni spomin, hitrost obdelave informacij in kognitivno fleksibilnost. Ključni mehanizmi vključujejo povečano prekrvavitev možganov, zmanjšanje oksidativnega stresa in sproščanje nevrotrofičnih dejavnikov.

Raziskave so pokazale, da vadba za moč dvakrat tedensko v obdobju 12 mesecev bistveno izboljša izvršilne funkcije in zavira atrofijo frontalnega režnja možganov.

Duševno zdravje

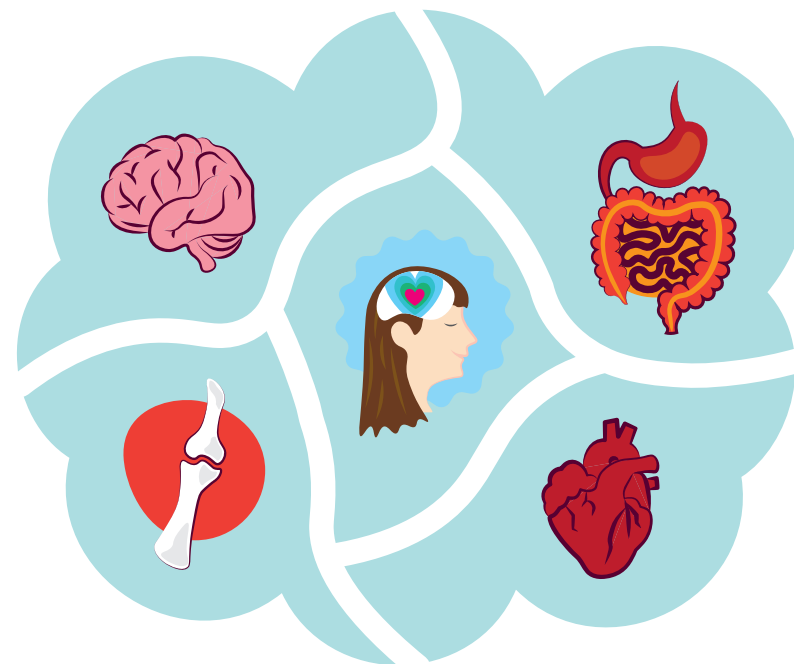
Povezava med vadbo za moč in duševnim zdravjem je nedvoumna. Redna vadba zmanjšuje simptome depresije, anksioznosti ter izboljšuje samopodobo in občutek učinkovitosti. Deluje podobno kot anti-depresivi pri blagih do zmernih oblikah depresije.

Vadba za moč ima pomembne antidepresivne učinke ne glede na starost, spol ali stopnjo začetne telesne pripravljenosti. Učinek je neodvisen od izboljšanja telesne sestave.

Vitalnost in zaviranje staranja

S staranjem se naravno zmanjšujeta mišična masa in moč, kar vodi v sarkopenijo in funkcionalno odvisnost. Vadba za moč je ena redkih znanstveno potrjenih intervencij, ki ta proces ne le zavira, temveč ga v določenem obsegu celo obrne. Redna vadba preprečuje izgubo mišične mase, izboljšuje ravnotežje, gibljivost in hitrost hoje ter zmanjšuje tveganje za invalidnost in institucionalizacijo v starosti.

Nekatere študije navajajo vadbo za moč kot ključno strategijo proti funkcionalnemu upadu, zlasti pri starejših od 65 let.



KAKO IZVAJATI METODO +300 GIBOV

NAMEN METODE +300 GIBOV

Metoda +300 gibov je zasnovana kot ciljno usmerjena vadba za moč s poudarkom na:

- **povečanju mišične mase telesa,**
- **krepitvi mišic celega telesa,**
- **izboljšanju stabilnosti in ravnotežja,**
- **ohranjanju vitalnosti,**
- **preprečevanju funkcionalnega upada.**

Izvaja se vedno po metodi 1000 gibov in je njen dopolnilni del – neodvisna vadba ni priporočena.

TEMELJNA NAČELA IZVEDBE

Pogostost

Izvajamo 3× tedensko – ponedeljek, sreda, petek.

*Če se jo izvede 2× tedensko, poskrbite, da bo med vadbami vsaj 1–2 dni premora (primer: ponedeljek in četrtek)

Oprema

Uporabljamo elastiko in lastno telesno težo.

Zaporedje

Vaje se izvajajo v točno določenem vrstnem redu. Vaditelj skrbi, da se ne spreminja vrstni red.

Sistem ponovitev

Pri vsaki vaji je naveden natančen sistem, ki določa:

- **tempo gibanja:** npr. 1-1-2 (1 sekunda krčenje mišic, 1 sekunda zadrževanje položaja, 2 sekundi vračanje v osnovni položaj).

Več o sistemu preberite pri poglavju o sistemih.

Dihanje

Izdih vedno ob naporu (krčenje mišice), **vdih ob vračanju v začetni položaj.**

Diha se skozi nos (vdih) in usta (izdih).

Izvedba

Vaje so razporejene tako, da sledijo sledeči logiki: ogrevanje – aktivacija – moč – sprostitvev – zaključek.

Ključni poudarki:

- **doslednost je pomembnejša od intenzivnosti,**
- **kakovost izvedbe giba ima prednost pred številom ponovitev,**
- **po vsaki vaji moramo občutiti močno utrujenost v mišicah,** za katere smo izvajali vajo
→ po Borgovi lestvici ocena navora med 8–9 (naslednje poglavje),
- **usklajeno delovanje v skupini spodbuja višjo motivacijo,** večjo vztrajnost in krepi občutek pripadnosti.

Intenzivnost vadbe

Intenzivnost – kako močna elastika oz. kako močno napeta?

Pri vadbi za moč za povečanje mišične mase se od nas zahteva, da opravimo večji napor, kar pomeni, da **moramo po izvedbi vsake vaje čutiti srednje močno utrujenost v mišicah,** ki smo jih uporabljali. Intenzivnost izvedbe se ocenjuje približno na 60–80 % maksimalne enkratne ponovitve. To pomeni, da naj bo teža tolikšna, da lahko opravimo določeno število ponovitev z naporom, a nadzorovano.

Kako napredovati?

Kadar smo napredovali do točke in so postale vaje relativno preproste, je čas, da spremenimo breme, v našem primeru elastiko. Ali skozi večjo napetost, tako da je v osnovnem položaju bolj napeta, ali tako, da jo prepolovimo ali pa uporabimo bolj »trdo« elastiko (več si preberite pri poglavju o elastikah).

Ključno je napredovanje. Če ugotoviš, da so ti vaje prelahke, se nikar ne obotavljaj in si oteži vajo.

Vsak vadeči mora sam oceniti, s kakšnim naporom opravlja vaje in si jih primerno oteži. Tukaj si lahko pomagamo s poenostavljeno **Borgovo lestvico** (subjektivna lestvica napora).

POENOSTAVLJENA BORGOVA LESTVICA – LESTVICA NAPORA

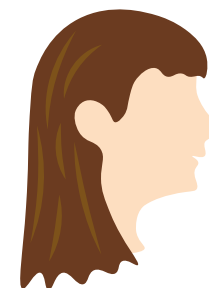
Borgova lestvica zaznave napora je orodje za ocenjevanje intenzivnosti telesnega napora, ki ga posameznik občuti med vadbo. Gre za subjektivno oceno, kar pomeni, da se ne meri z napravami, temveč temelji na lastnem občutku posameznika, kako naporna se mu zdi določena telesna dejavnost.

To je preprosta lestvica od 0 do 10, ki ti pomaga oceniti, kako naporna se ti zdi vaja, ki jo izvajaš. **Ni pomembno, koliko kilogramov dvigneš ali koliko ponovitev narediš – pomembno je, kako se ob tem počuti tvoje telo.**

Kako jo uporabiš?

Pri zadnji ponovitvi posamezne serije vaje, se za trenutek ustavi in se vprašaj: »Od 0 do 10 – kako naporna se mi je zdela ta vaja?« Primerjaj občutek s spodnjimi opisi:

- Če se ti je vaja zdela lahkotna in skoraj brez napora, **si morda pri 2 ali 3.**



- Če si že občutil utrujenost, a si še zlahka nadaljeval, **si morda pri 5 ali 6.**
- Če si komaj dokončal vajo in si zadihan, **si verjetno pri 8 ali več.**

Prilagodi vajo glede na oceno:

- **Če si pod 3–4, je vaja prelahka** – razmisli, ali jo lahko narediš malo težjo (več ponovitev, močnejša elastika).
- **Če si med 7 in 9,** si v primernem območju za krepitev moči – odlično!
- **Če si pri 9 ali več,** je vaja morda prezahtevna – zmanjšaj obremenitev ali počivaj dlje.

Ne tekmuji! Namen lestvice ni, da prideš do 10, temveč da najdeš pravo ravnotežje med naporom in varnostjo. Poslušaj svoje telo. Če si danes bolj utrujen, je v redu, če je napor nižji kot običajno.

Pomni: vsak ima svojo “petico” in svojo “sedmico”. **Dva različna človeka lahko pri isti vaji občutita zelo različen napor – zato zaupaj sebi in svojemu telesu.**

OCENA	OPIS OBČUTKA NAPORA	PRIMER AKTIVNOSTI
0	Brez napora	Sedenje ali ležanje
1–2	Zelo lahek napor	Počasen sprehod, ogrevanje
3–4	Lahek do zmeren napor	Hoja po ravnem, lahka vadba
5–6	Zmeren do nekoliko težji napor	Vaja z manjšim uporom, že čutimo utrujenost
7–8	Težek napor	Naporen trening
9	Zelo težek napor	Zadnje ponovitve so zelo zahtevne
10	Maksimalen napor	Na meji zmožnosti – ne zmoremo več

SISTEM PONOVIČEV

Sistem je pomemben, saj brez njega ne bomo deležni prej navedenih koristnih posledic vadbe moči.

Pri večini vaj je napisana **količina in sistem**. Količina pomeni število ponovitev ali čas izvedbe in sistem pomeni način izvedbe količine.

Sistem pomeni, na kakšen način oz. tempo bomo izvedli vajo. V priročniku je navedenih več različnih sistemov:

1. **Prvi sistem je 1-1-2** → 1 s izdih in krčenje mišic, 1 s držanje diha in položaja, 2 s vdiha in kontroliranega vračanja v osnovni položaj.
2. **Drugi sistem je 1-2** → 1 s izdih in krčenje mišic ter 2 s vdiha in kontroliranega vračanja v osnovni položaj.
3. **Tretji sistem je 2-1** → 2 s izdiha in krčenje mišic ter 1 s vračanja v osnovni položaj.
4. **Četrty sistem je 1-5-2** → 1 s vdih in krčenje mišic, 5 s držanja napetosti in diha, 2 s izdiha in sproščanje napetosti mišic.
5. **Posebni sistemi** – primer je vaja »Concordia«.

NAVODILA VADITELJA OB IZVEDBI

Priporoča se, da vaditelj ob vadbi šteje na glas ponovitve, pri čemer ne izpostavlja le število, ampak tudi fazo dihanja.

Primer vaje 5 »Dvig rok pred sebe«, ki ima sistem 1-2:

1. »**Izdih** (dvignemo roke v času 1 s), **vdih dva** (spustimo roke v času 2 s), **ena** (katera ponovitev). **Izdih, vdih dva, dva. Izdih, vdih dva, tri. ...**«

Primer vaje 12 »Dvig na prste«, ki ima sistem 1-1-2 (1 s izdih in v krčenje mišic, 1 s zadrževanje položaja in 2 s vračanja v osnovni položaj na vdih):

2. »**Izdih** (dvig na prste v času 1 s), **držiš** (položaj in dihanje, 1 s), **vdih dva** (vračanje do osnovnega položaja v času 2 s). **Izdih** (1 s), **držiš** (1 s), **vdih dva** (2 s). ...

Pozor: Ključna je hitrost izvedbe! Če piše 1 sekunda dviga, naj traja dvig 1 sekundo in če piše spust 2 sekundi, naj se spusti v 2 sekundah.

Kadar izvajate vaje, štejte na glas in bodite dosledni pri izvajanju pravilnega sistema. Pri nekaterih vajah ni napisanega sistema, tam upoštevate napisano navodilo izvedbe vaje.

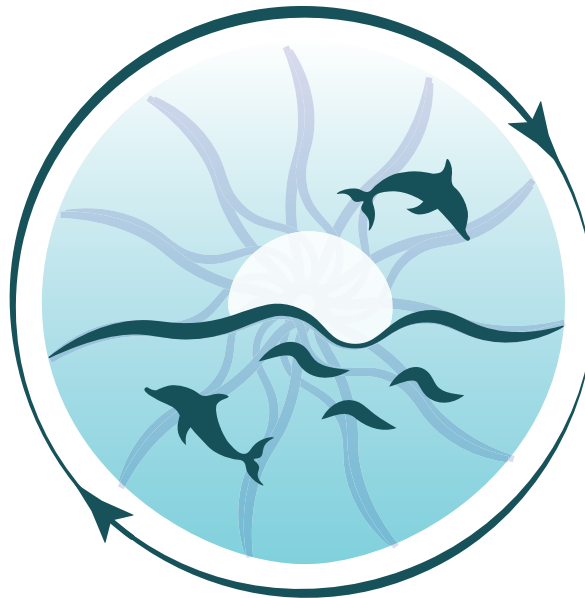
DIHANJE

Z ROJSTVOM VDIHNEMO, S SMRTJO IZDIHNEMO

Ko se rodimo, so vse oči uprte v ta prvi trenutek, trenutek prvega diha novorojenčka. In ko je življenje telesa prišlo do konca, vsi čakamo na poslednji izdih.

V življenje vstopimo z vdihom in iz življenja odidemo z izdihom.

Z rojstvom se je dihanje vzpostavilo v našem telesu in poteka do našega zadnjega trenutka. V celotnem življenju deluje dihanje, kakor srce, neprekinjeno in ritmično. Dih je naš zvest sopotnik celotno življenje. Kadar se prekine, se prekine tudi življenje našega telesa. Kljub temu da nam ustvarja pogoje za življenje, se ga večinoma časa ne zavedamo in pri večini ljudi poteka moteno oz. slabo.



VZORCI DIHANJA

Kadar smo v sproščenem oz. manj aktivnem položaju, lahko opazujemo naš vzorec dihanja. Na podlagi vzorca lahko ugotovimo, ali deluje optimalno ali ga nekaj ovira, da bi opravljal svoje pomembne funkcije.

Vzorci dobrega dihanja v sproščenem stanju:

- **dihanje skozi nos,**
- **trebušno dihanje,**
- **počasno in globoko dihanje** (nižja hitrost dihanja, večji volumen diha),
- **dihanje v skladu s potrebo telesa.**

Vzorci slabega dihanja v sproščenem stanju:

- **dihanje skozi usta,**
- **prsno dihanje,**
- **pospešeno in plitko dihanje,**
- **dihanje ni v skladu s potrebo telesa.**

Skozi izvedbo metod 1000 gibov in +300 gibov želimo telo osvoboditi ovir, ki onemogočajo pravilen način dihanja in avtomatizirati dobro dihanje. Zato je pri obeh metodah izjemno pomembno pravilno izvajanje dihanja.

ZAKAJ JE PRAVILNO DIHANJE PRI VADBI ZA MOČ KLJUČNO?

Dihanje ni le spremljevalec vadbe – je njen bistveni del. Pravilno usklajevanje diha z gibanjem povečuje varnost, učinkovitost in koristi vadbe. Zlasti pri starejših ima pravilno dihanje naslednje spodaj navedene ključne vloge. Vzemi na znanje, da to niso vse koristne posledice.

Stabilizacija trupa

Z izdihom aktiviramo globoke mišice trupa, ki skupaj s trebušno prepono in medeničnim dnom tvorijo naravno oporo hrbtenici. To preprečuje preobremenitve in poškodbe.

Nadzor krvnega tlaka

Zadrževanje diha med naporom (t. i. Valsalvin maneuver) **močno zviša tlak v telesu. Pri starejših lahko to povzroči omotico ali celo kolaps.** Izdih ob naporu varno razbremeni telo.

Učinkovitejše gibanje

Ritmično dihanje omogoča nadzorovano gibanje in boljšo zbranost. S tem se zmanjša tveganje za napake in izboljša zavedanje telesa.

Boljša oskrba mišic s kisikom

Globoko dihanje pospeši dotok kisika in odstranjevanje ogljikovega dioksida. To pomeni manj mišične utrujenosti in večjo vzdržljivost.

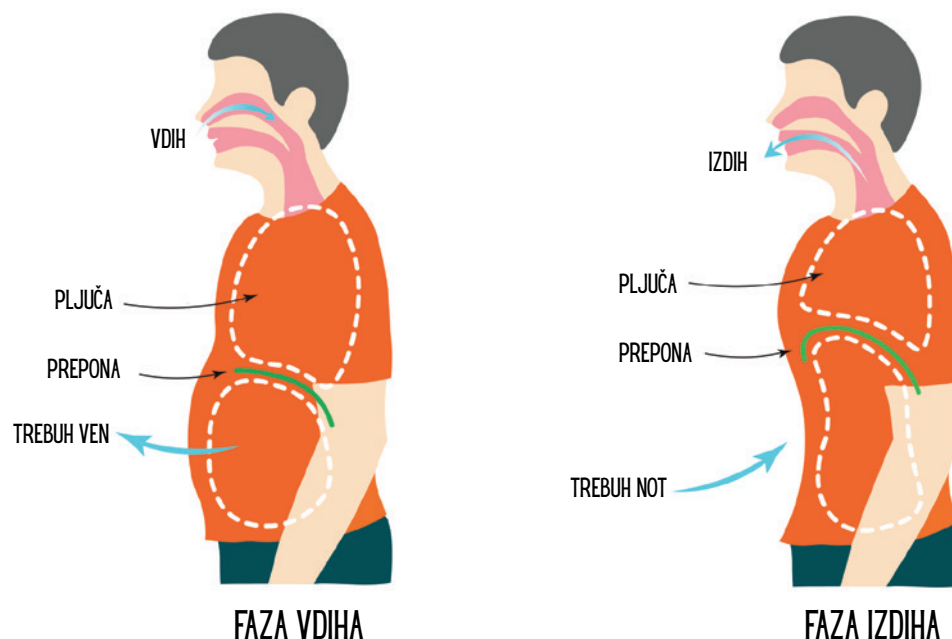
Sproščanje in psihofizično ravnoesje

Zavestno dihanje umirja živčni sistem. Redna praksa zmanjšuje stres, krepi čuječnost in izboljša povezanost telesa in uma.

KAKO DIHATI

Dihalna pot je sestavljena iz zgornjega predela (nos, usta ...) in spodnjega predela (sapnik, pljuča ...). **Diafragma oz. trebušna prepona je ključna dihalna mišica in se nahaja pod pljuči.**

Med izvedbo metod Društva Šola zdravja se priporoča vdih skozi nos in izdih skozi usta. Ob vdihu se nam najprej razširi trebušna votlina, takrat je dejavna dihalna mišica diafragma, in po potrebi se nato dvignejo tudi prsa. Ob izdihu se celotni sistem skladno sprosti in zrak zapusti naše telo.



DRŽANJE DIHA

Pri vajah, pri katerih je potrebno držati dih, to naredimo tako, da vdihnemo skozi nos primerno količino zraka s pomočjo trebušne prepone in nato sproščeno zadržimo sapo. Pazite, da ne vdihnete preveč zraka, da ne bi imeli zaradi prevelikega volumna težave pri zadrževanju zraka.

ELASTIKA

Vadbene elastike so vsestransko in dostopno orodje za krepitev mišic, izboljšanje gibljivosti in stabilnosti. Uporabljajo se pri vseh starostih, še posebej pa so primerne za varno vadbo moči pri starejših.

KAJ SO ELASTIKE?

Elastike za vadbo so dolgi trakovi iz lateksa ali tekstila z elastičnimi lastnostmi. Pri raztezanju nudijo upor, ki simulira obremenitev kot uteži – a z manj tveganja za sklepe. Upor se povečuje z raztegom, zato vaje aktivirajo mišico skozi celoten obseg gibanja.



KJE SE KUPIJO?

Elastike lahko naročite na Društvu Šola zdravja po ugodni ceni. Elastike lahko kupite tudi v športnih trgovinah ali na spletu.

Na voljo so različne dolžine, širine in trdote. Barve pogosto označujejo stopnjo težavnosti, vendar niso univerzalne in se razlikujejo od proizvajalca do proizvajalca.

Za več informacij in pomoč ob nakupu nas kontaktirajte na elektronski naslov: bazatekstil@solazdravja.si ali info@solazdravja.si.

KAKO ROKOVATI Z ELASTIKO?

- **Pred uporabo jo preglejte, če je poškodovana (razpoka, stanjša del), jo zavržite.**
- **Ne izpostavljajte je direktnemu soncu, ostrim robovom ali visokim temperaturam.**
- **Po vadbi jo zvijte in shranite na suhem.**



KATERA ELASTIKA JE PRIMERNA ZAME?

Izberi elastiko, ki ima primerno težavnost:

- **glede na svojo moč** → če s težavo, vendar uspešno izvedeš določeno število ponovitev, je primerna,
- **glede na vrsto vaje** → načeloma potrebuješ le eno elastiko, ki je primerna za vse vaje, če pa ugotoviš, da si pri nekaterih vajah močnejši kot pri drugih, lahko uporabiš več različnih elastič med izvajanjem metode,
- **glede na izkušnje** → začetnikom se priporoča nizka težavnost.

KAKO PRILAGAJATI TEŽAVNOST?

Možnosti so tri:

- sprememba upora trenutne elastike,
- prepolovitev trenutne elastike, če ti to omogoča dolžina elastike in vaja,
- nakup druge elastike.

Upor elastike lahko enostavno povečaš ali zmanjšaš:

- **primi krajše** (bližje sredini) → več napetosti → težje,
- **primi širše** (bližje koncem) → manj napetosti → lažje,
- **prepolovi elastiko** → težje.

ozek prijem



širok prijem



razpolovitev traku 1 ali 2



Pogosto ne potrebuješ nove elastike – le pametno uporabo obstoječe!

PRAVILO NAPETOSTI

Elastika mora biti ves čas rahlo napeta – tudi v začetnem položaju.

Nikoli ne sme »viseti« ali biti popolnoma sproščena – to pomeni, da mišica ne dela.

Tako zagotovimo **stalno mišično aktivacijo** in boljši učinek vaje.

Primer vaje »Zunanja rotacija«



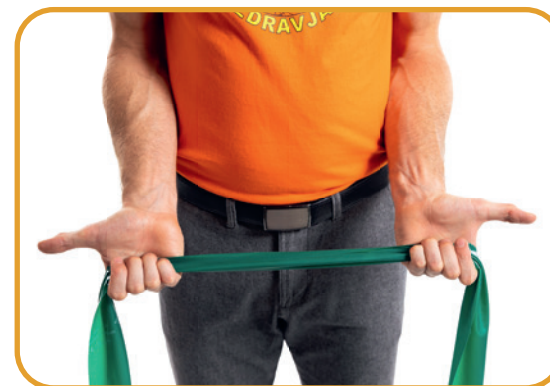
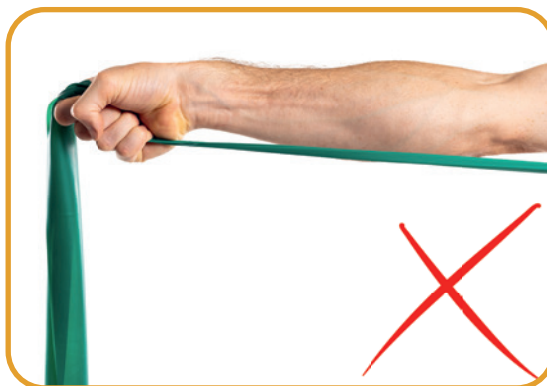
SMERNICE DRŽANJA ELASTIKE

Elastiko vedno položimo v dlan in jo tesno primemo v pest. Elastike ne položimo in držimo le s prsti. Pri napenjanju elastike moramo biti pozorni, da je **zapestje v podaljšku podlahti**. Zapestje mora biti ravno, saj s tem preprečimo morebitne poškodbe zapestja.

Pri vsaki vaji je prikazana tudi slika načina držanja elastike, ki prikazuje pravilno držo za posamezno vajo.

Elastiko lahko primemo na dva načina:

- **s palci, usmerjenimi navznoter** – prosti konec elastike poteka pri mezinцу ven iz dlani,
- **s palci, usmerjenimi navzven** – prosti konec elastike poteka pri palcu ven iz dlani.



POSEBNO VEZANJE ELASTIKE

Pri vaji 4 »Upogibi komolca« in vaji 5 »Dvigi rok pred sebe« si elastiko vežemo okrog kolena. Če elastiko vežemo pravilno, ne bo drsela in dražila naše kože.

Z vezanjem začnemo pri iskanju sredine našega elastičnega traku. Sredino že napetega traku nato položimo pod naše koleno na sprednji strani. Oba kraka traku nato ponesemo za našo nogo in ju tam tesno prekrižamo vsaj enkrat. Oba kraka nato dvignemo pred sebe. Tako smo zaključili pripravo na vaji.



PRIPOROČENA DOLŽINA ELASTIKE

Priporočam, da si izberete elastični trak, dolg približno **toliko, kot ste visoki** – to je dobra univerzalna dolžina za večino vaj.

Za večino odraslih naj trak meri približno **170–190 cm**. Če ga uporabljate zloženega na pol, naj bo še nekoliko daljši.



»METODA +300 GIBOV«

Prikaz vaj

PREDVAJA - PLAMEN PREOBRAZBE

Po zaključeni metodi 1000 gibov nastopi čas spremembe režima, saj bomo stopili v drugačni način gibanja. To od nas zahteva tudi spremembo mentalitete. Vadeči se ponovno sestanejo v krogu.

Osnovni položaj: Stojimo v širini ramen, s stopali usmerjenimi naprej. Hrbtenica je zravnana in glava usmerjena naprej. Roke, z dlanmi usmerjenimi v sredino kroga, sproščeno visijo ob telesu. Oči so zaprte.

Med izvedbo: V naši domišljiji si predstavljamo plamen v sredini kroga med vadečimi, ki se na naš vdih poveča in na izdih umiri, ne da bi se zmanjšal. Tako je za vsak vdih plamen večji in ob zadnjem vdihu največji. Ob izdihu odpremo oči, ne da bi se plamen razplamtel.

**Plamen upodablja moč transformacije, ki se s skupnimi močmi veča in nam pomaga, da se preobrazimo v močnejšega človeka.*

Izvedba: Na vdih (5 s) postopno napnemo celo telo, **brez napetosti v obrazu**, kolikor zmoremo, **ne da bi ga premaknili** in zadržimo dih (5 s), ne da bi zmanjšali napetost v telesu. Na izdih (5 s) postopno izdihnemo in sprostimo telo, ne da bi spremenili njegovo držo.

Količina: 5 ×

Čas: 75 s

PAZI!

Telo se ob vdihu popolnoma napne od glave do pete in to brez zvokov. Ob izdihu se sprosti, vendar moč namere ostane ista.



1. SUNKOVITI ZAMAHI ROK GOR IN DOL



PAZI!

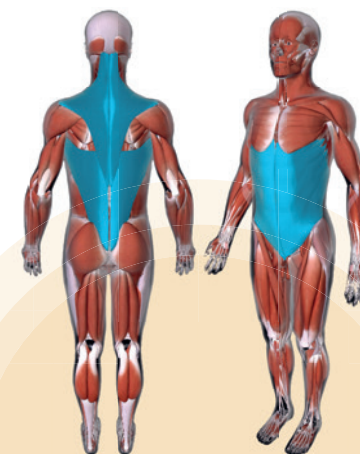
Trup se med izvedbo ne sme prelomiti naprej.

Osnovni položaj: Stojimo v širini ramen, s stopali usmerjenimi naprej. Iztegnjene roke dvignemo do višine ramen, z dlanmi usmerjenimi proti tlu.

Izvedba: Na vdih (1 s) napnemo celotno telo in zadržimo dih in s hitrim sunkom roke spustimo do višine popka ter jih hipoma dvignemo (odbijemo) nazaj v osnovni položaj, kjer izdihnemo (2 s). Ko naredimo 6 ponovitev, roke stresemo in se sprostimo (10 s).

Količina in sistem: 2 × 6, sistem 1-1-2

Čas: 46 s



2. HITRI ZAMAHI ROK LEVO IN DESNO



PAZI!

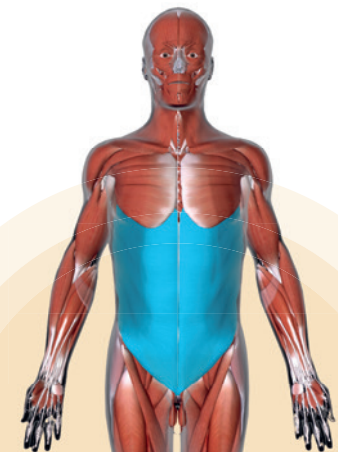
Gibi levo
in desno so
kratki in
hitri.

Osnovni položaj: Stojimo malo širše od ramen, s stopali usmerjenimi naprej in rahlo pokrčenimi koleno. Iztegnjene roke dvignemo do višine ramen in prste prepletamo med seboj.

Izvedba: Vdihnemo (1 s) in zravnano telo v celoti napnemo ter z zadržkom zraka (5 s) roke premikamo, kolikor gre hitro, levo in desno do širine ramen, brez premikanja medenice. Nato v osnovnem položaju izdihnemo (2 s).

Količina in sistem: 5 × 5 s, sistem 1-5-2

Čas: 40 s



3. ZUNANJA ROTACIJA



PAZI!

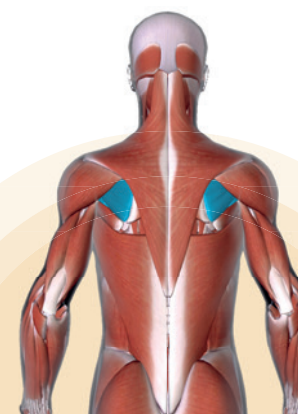
Roke so
uprte v
trup.

Osnovni položaj: Stojimo v širini ramen, s stopali usmerjenimi naprej. Z dlanmi, obrnjenimi proti nebu, primemo elastiko malenkost ožje od naših ramen. Roke v komolcih pokrčimo na 90 stopinj.

Izvedba: Na izdih (1 s) roke rotiramo navzven in stisnemo skupaj lopatice. Končni položaj zadržimo (1 s) in nato na vdih (2 s) roke vračamo v osnovni položaj.

Količina in sistem: 8 x, sistem 1-1-2

Čas: 32 s



4. UPOGIBI KOMOLCA



PAZI!
Komolci se ne
premikajo.

Osnovni položaj: Elastiko zavežemo pod koleno in naredimo rahel izkorak. Elastiko primemo tako, da elastika od mezinca vodi do kolena in elastika od palca vodi do prostega konca elastike. Elastiko s palcem usmerjenim proti nebu držimo tik nad kolenom.

Izvedba: Na izdih (1 s) pokrčimo komolce do prsi in na vdih (2 s) kontrolirano iztegnemo roke v osnovni položaj.

Količina in sistem: 12 x, sistem 1-2

Čas: 32 s



5. DVIGI ROK PRED SEBE



PAZI!

Držite
lopatice
skupaj.

Osnovni položaj: Elastiko zavežemo pod koleno in naredimo rahel izkorak. Elastiko primemo tako, da elastika od mezinca vodi do kolena in elastika od palca vodi do prostega konca. Elastiko s palcem, usmerjenim proti nebu, držimo v višini popka.

Izvedba: Na izdih (1 s) predročimo roke do višine ramen, na vdih (2 s) kontrolirano vračamo roke v osnovni položaj.

Količina in sistem: 8 x, sistem 1-2

Čas: 36 s



6. POTISKI IZPRED PRSI



PAZI!

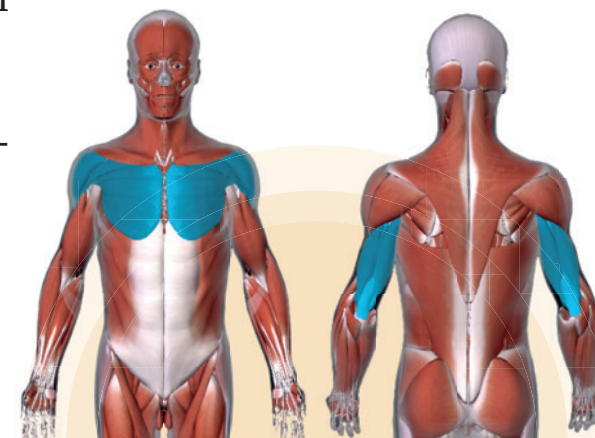
Elastiko postavite dovolj nizko na lopatice, da si obvarujete vrat.

Osnovni položaj: Z dlanmi, obrnjenimi proti tlu, primemo elastiko. Elastiko zatakne za lopatice. Roke pokrčimo ob telo tako, da je elastika v isti ravnini od lopatic do dlani.

Izvedba: Na izdih (1 s) iztegnemo roke in na vdih (2 s) roke kontrolirano vračamo v osnovni položaj.

Količina in sistem: 12 x, sistem 1-2

Čas: 36 s



7. METULJČEK



PAZI!

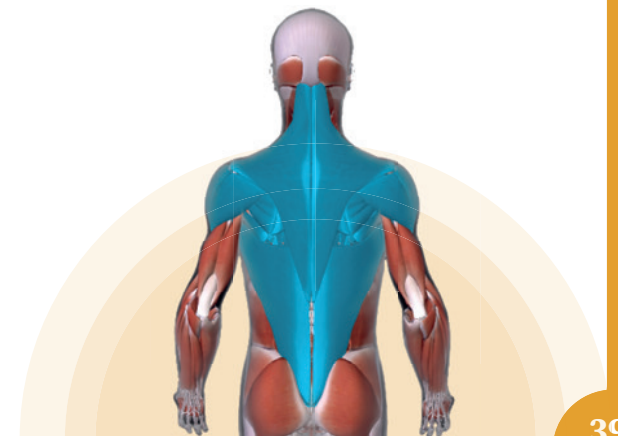
Hrbtenica
je ves čas
zravnana
in trup je
čvrst.

Osnovni položaj: Stojimo v širini ramen in stopala usmerimo naprej. Z dlanmi, obrnjenimi proti nebu, primemo elastiko. Se predklonimo do skoraj vodoravnega položaja, hrbtenico držimo ravno, kolena so rahlo pokrčena in glava je v podaljšku trupa (pogled v tla). Iztegnjene roke visijo v isti ravnini kot ramena.

Izvedba: Na izdih (1 s) roke odročimo do skrajnega položaja in zadržimo položaj (1 s). Na vdih (2 s) kontrolirano vračamo roke v osnovni položaj.

Količina in sistem: 8 ×, sistem 1-1-2

Čas: 32 s



8. PREDKLONI



PAZI!

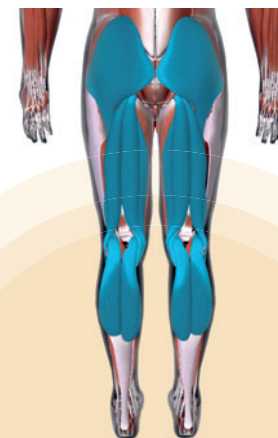
Močna in ravna
hrbtenica
ter glava v
podaljšku
trupa.

Osnovni položaj: Stojimo v širini medenice in stopala so usmerjena naprej. Z dlanmi, obrnjenimi proti tlu, primemo elastiko in odročimo roke tako, da je elastika napeta v višini ramen.

Izvedba: Na vdih (2 s) čvrst in raven trup z glavo v podaljšku trupa kontrolirano spustimo do vodoravnega položaja in medtem rahlo pokrčimo kolena. Na izdih (1 s) se trup dvigne do osnovnega položaja in kolena iztegnejo.

Količina in sistem: 12 x, sistem 2-1

Čas: 36 s



9. DVIGI NOGE NAPREJ



PAZI!

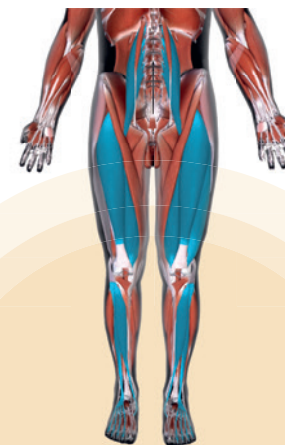
Pokončen trup
in ne pokrčite
kolen.

Osnovni položaj: Stojimo v širini medenice in roke položimo v boke. Težo prestavimo na eno nogo in napnemo trebušne mišice. Drugo, iztegnjeno nogo, dvignemo rahlo od tal pred sebe in stopalo s prsti usmerimo proti nebu.

Izvedba: Na izdih (1 s) nogo dvignemo kolikor visoko zmoremo in zadržimo (1 s). Na vdih (2 s) nogo kontrolirano vračamo v osnovni položaj.

Količina in sistem: 6× ena noga, 6× druga noga, sistem 1-1-2

Čas: 48 s



10. GLOBOKI POČEPI



PAZI!

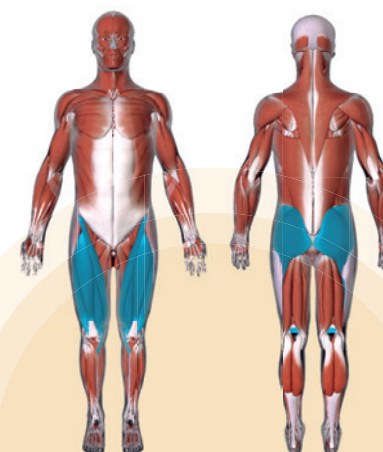
Kolena zmeraj usmeriti v smeri prstov. Stopala usmerite rahlo navzven, kakor da bi gledali kazalce ure, ki kažejo 11 in 1. Pete ostanejo na tleh.

Osnovni položaj: Stojimo v širini ramen, s stopali usmerjenimi rahlo navzven in roke predročimo na višino ramen.

Izvedba: Na vdih (2 s) kontrolirano počepnemo do točke, ko pride zadnjica pod višino kolen. Na izdih (1 s) pospešeno vstanemo v osnovni položaj.

Količina in sistem: 12 ×, sistem 2-1

Čas: 36 s



11. DVIGI NOGE NA STRAN



PAZI!

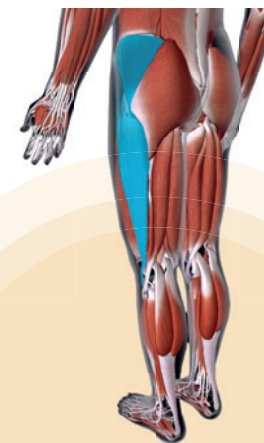
Pokončen trup
in ne pokrčite
kolen. Medenica
se ne dviguje
ob dvigu nog.

Osnovni položaj: Stojimo v širini medenice in roke odročimo. Težo prestavimo na eno nogo. Drugo iztegnjeno nogo odnožimo rahlo od tal, s stopalom in prsti usmerjenimi naprej.

Izvedba: Na izdih (1 s) nogo dvignemo, kolikor visoko zmoremo in zadržimo (1 s). Na vdih (2 s) nogo počasi vračamo v osnovni položaj.

Količina in sistem: 6× ena noga, 6× druga noga, sistem 1-1-2

Čas: 48 s



12. DVIGI NA PRSTE



PAZI!

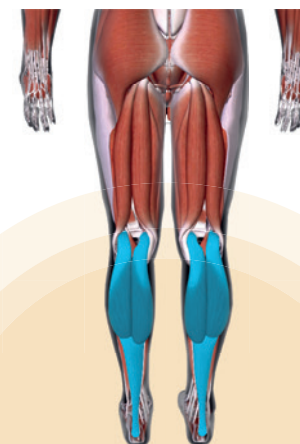
Pete dvignemo tako, da čutimo, da vsi nožni prsti enakomerno pritiskajo v tla. Ob izgubi ravnotežja so roke lahko proste.

Osnovni položaj: Stojimo v širini medenice, s stopali usmerjenimi naprej. Roke damo ob boke in peto rahlo dvignemo od tal.

Izvedba: Na izdih (1 s) se dvignemo s pomočjo gležnjev do najvišje točke in zadržimo (1 s) ter se na vdih (2 s) počasi vračamo v osnovni položaj.

Količina in sistem: 15 x, sistem 1-1-2

Čas: 60 s



13. CONCORDIA

»lat. »s srcem« (oz. srce ob srcu)«



POPESTRITEV

Odštevanje lahko sčasoma podaljšamo. Na rojstne dneve, povečamo odštevanje iz 30 na število let, ki jih praznuje slavljenec.

Osnovni položaj: Stojimo tako, da so stopala širše od ramen. Počepnemo do kota 90 stopinj v kolenih. Zadnjica je malenkost višje od kolen. Stopala usmerimo navzven in kolena v isto smer kot stopala. Hrbtenica je zravnanana, glava je v podaljšku trupa in roke so odročene. Z našo dlanjo se povežemo z dlanjo sosedu in prepletemo prste.

Izvedba: Celotna skupina preplete prste in se sočasno spusti v osnovni položaj. Osnovni položaj držimo in vsi glasno **odštevamo od 30 do 0**.

Čas: 45 s



14. MASAŽA

Osnovni položaj: Osnovni položaj: V paru se masirani postavi v rahel izpadni korak, maser pa se namesti tik za njegov hrbet. Oba stojita pokončno s pogledom usmerjenim naprej.

Izvedba: Začnemo masirati soseda po vratu s kljunastim prijemom in nadaljujemo po trapezih do ramen. Ramena s krožnimi gibi, zmasiramo in se po trapezih vrnemo do vratu. Od vratu navzdol ob hrbtenici s konicami naših prstov stiskamo vse do križnice. Pri križnici razširimo dlani in palce položimo tik ob hrbtenico, ostale prste pa na zunanjo stran trupa in stiskamo navzgor do trapezov. Na koncu z mehкими pestmi potolčemo trapeze in preostali del telesa, ki smo ga zmasirali, razen vratu. Po 30 s se vlogi v paru zamenjata in se postopek ponovi.

Čas: 60 s

PAZI!

Če število vadečih ni parno, se oblikuje trojka: eden stoji na sredini, druga dva ob strani. Masirajo se v koloni, nato pa se skupina po 30 s obrne.



1
→



2
→



3
→



4
→



5
→



6
→



15. SLOVO

»Želim vam nov dan, lep dan, srečen dan!«



Izvedba: Sklenemo krog in se primemo za roke. Se umirimo in ne govorimo, pogled je uprt v sredino kroga. Zapremo oči in si predstavljamo plamen, ki smo ga na začetku zanetili v sredini kroga, kako se razdeli in se naseli v srcu vsakega izmed nas, da ga ponesemo domov in ga prenesemo na druge ljudi (15 s). Skupaj odpremo oči in se odzdravimo z »Želim vam nov dan, lep dan, srečen dan!«.

Čas: 60 s

PAZI!

To je zadnji del
vaše jutranje
vadbe, naj bo
srčen in poln
dobre volje!

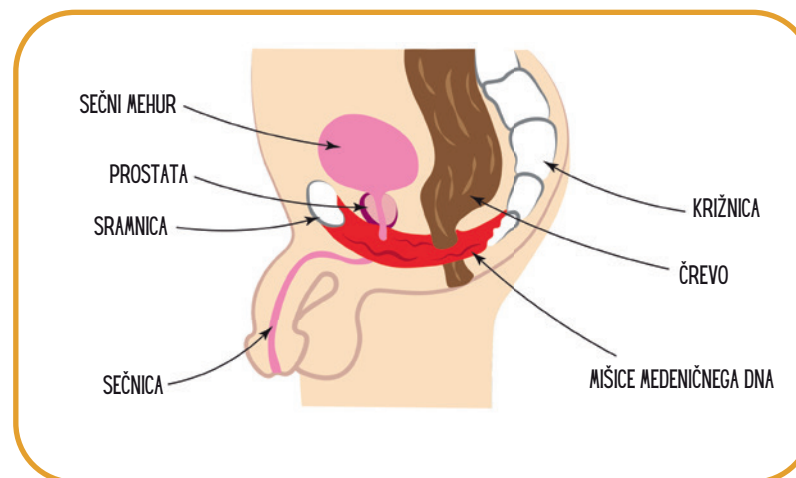
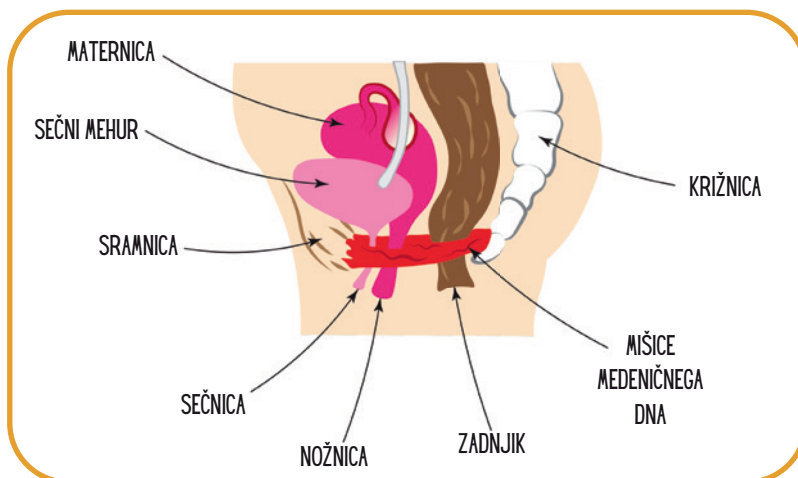
Dodatne vaje

VAJE ZA MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Mišice, ki tvorijo dno medenice, imajo osrednjo vlogo pri nadzoru nad izločanjem in stabilnosti telesa. Skrbijo za zadrževanje urina, blata in vetrov, obenem pa podpirajo izločanje, ko je to potrebno. Zagotavljajo tudi mehansko oporo medeničnim organom, hrbtenici in medeničnemu obroču.

Pri ženskah vplivajo na kakovost spolnega doživljanja, pri moških pa sodelujejo pri vzdrževanju erekcije in lahko pomagajo pri preprečevanju prezgodnje ejakulacije.

Anatomsko se raztezajo od sramnice (spredaj) do trtice (zadaj) in stransko proti sedničnim kostem – tistim, na katerih sedimo. Pri moških obstajata še dve dodatni mišici, ki zapirata sečnico – ena tik pod mehurjem, druga pod prostato.





PAZI!

Ne pričakujte, da bodo vaje za mišice medeničnega dna učinkovale v kratkem času. Pomembno je, da jih izvajate, tudi če imate občutek, da ne pomagajo. Da bi pridobili moč in vzdržljivost mišic medeničnega dna, morate vaje izvajati 3 do 5 krat na dan, vsak dan.

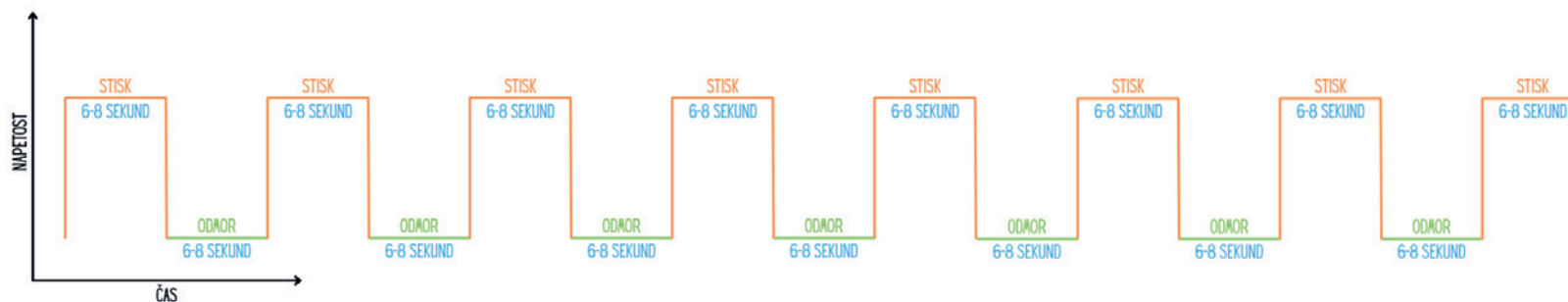
Osnovni položaj: Položaj stoje (z rokami na zadnjici preverite, ali je ob stisku mišic medeničnega dna zadnjica sproščena).

Izvedba: Vaje za mišice medeničnega dna lahko pomagajo pri preprečevanju in tudi zdravljenju zgoraj omenjenih simptomov. Najpomembnejše pri teh vajah je, da krčite prave mišice in da je to krčenje pravilno. Predstavljajte si, da poskušate zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in hkrati zaustaviti curek urina. Občutiti morate, da se mišice medeničnega dna »stisnejo« in »dvignejo«. Pri ženskah ob tem pride do premika presredka navznoter, pri moškem pa mora ob tem priti do premika mod navzgor. To je stisk mišic medeničnega dna. Stisk nato sprostite.

DODATNA NAVODILA OB IZVEDBI

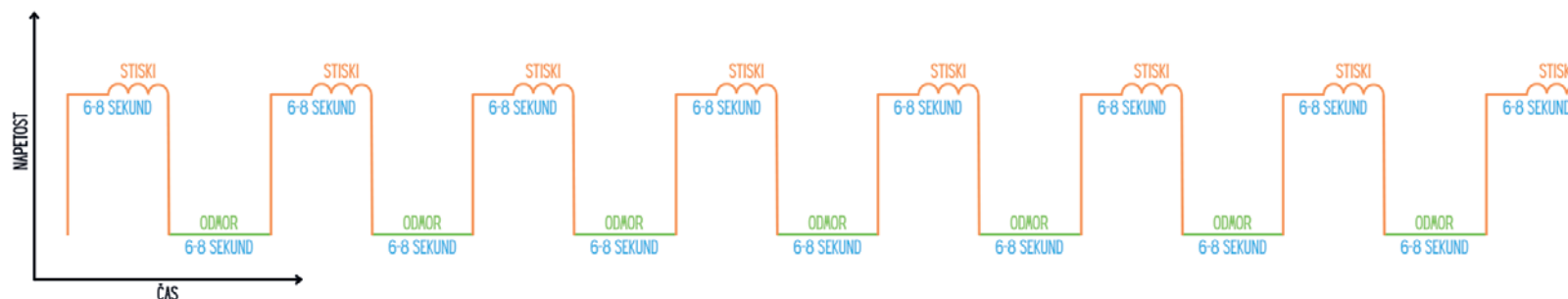
1. **Napnite mišice medeničnega dna čim močneje in zadržite stisk tako dolgo, kot zmorete.** Nato sprostite in počivajte nekaj sekund. Če zmorete, poskusite zadržati stisk **6 do 8 sekund** – če ne, začnite s krajšim časom in postopoma podaljšujte.
2. **Vajo ponovite tolikokrat, kolikor zmorete – največ 8 do 12 krat.**

Prikaz zaporedja stiska in sprostitve mišic medeničnega dna



3. Ko napredujete, je treba vajo postopno otežiti. Pri prvih 5 ponovitvah stiske izvedite kot prej. Pri zadnjih 5 ponovitvah pa – medtem ko mišice zadržite – dodajte še **3 do 4 hitre, močne stiske** (glej sliko 4).

Kombinacija zadržanega in hitrega stiska mišic medeničnega dna



KONEC PRIROČNIKA

Prispel si do konca priročnika, a nikakor do konca poti. Pot se je komaj začela in je prepredena z mnogimi izzivi in težavami. Gozd in tema nevednosti skozi katero se prebijamo, nas zmeraj postavi na preizkušnjo. Krvavi in utrujeni vztrajamo naprej. Zakaj? Ker čutimo v sebi klic iz globin, klic po več, po napredovanju. Čeprav nas pot mnogokrat prestraši, ne smemo odnehati, saj je občutek nemoči in obžalovanja mnogo težji kot vse začasne rane, ki si jih pridelfamo z napredovanjem na naši poti.

Nas združuje ta isti klic v veliko oranžno družino, katere srce smo mi in naša prizadevanja za življenjsko energijo. Naj se naš vzor dotakne tistih, ki z istim klicem ostajajo sami in tudi tistih, ki te moči še ne premorejo, da jih spodbudimo, da stopijo z nami na skupno pot.



AKREDITACIJE

Avtor fotografij: Boštjan Selinšek

Avtor grafik: Lara Nipič

Anatomske fotografije: BioDigital Human. (n.d.). 3D anatomski model.

Pridobljeno 1. avgusta 2025 s spletne strani: <https://human.biodigital.com/widget/?be=2PcB> (powered by BioDigital).

Strokovna podpora:

1. Fakulteta za šport Ljubljana – izr. prof. dr. Aleš Dolenec, prof. šp. vzg.
2. Inštitut Emonicum – zavod za aktivno in zdravo življenje

PARTNERJI IN SOFINANCERJI

Izvedbo priročnika je omogočilo sofinanciranje Ministrstva za zdravje, Fundacije za šport, Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport, Športne unije Slovenije, Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje ter Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij Republike Slovenije.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Fundacija za šport
www.fundacijazasport.org



ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju



Zavod za pokojninsko in invalidsko
zavarovanje Slovenije



DODATEK: SEZNAM VAJ

#	VAJA	PONOVITVE
0	Plamen preobrazbe	5 ×, sistem 5-5-5
1	Sunkoviti zamahi rok dol in gor	2 × 6, z odbojem, sistem 1-1-2
2	Hitri zamahi rok levo in desno	5 × 5 s, sistem 1-5-2
3	Zunanja rotacija	8 ×, sistem 1-1-2
4	Upogibi komolca	12 ×, sistem 1-2
5	Dvigi rok pred sebe	8 ×, sistem 1-2
6	Potiski izpred prsi	12 ×, sistem 1-2
7	Metuljček	8 ×, sistem 1-1-2
8	Predkloni	12 ×, sistem 2-1
9	Dvigi noge naprej	6× ena noga, 6× druga noga, sistem 1-1-2
10	Globoki počepi	12 ×, sistem 2-1
11	Dvigi noge na stran	6× ena noga, 6× druga noga, sistem 1-1-2
12	Dvigi na prste	15 ×, sistem 1-1-2
13	Concordia	Štejemo od 30 do 0
14	Masaža	60s
15	Slovo	/



DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA

Kolodvorska cesta 34, 8340 Črnomelj, Slovenija

Pisarna: 030 717 830

Davčna številka: 94506019 | Matična številka: 4014715000

TRR IBAN številka: SI56 6100 0002 4587 810 (odprt pri banki Delavska hranilnica d.d.)

<https://solazdravja.com/>