



**ACTIVE  
AGEING**

**ABC+**  
**GIBALNI**  
**PROGRAM**  
ZA AKTIVNO IN  
ZDRAVO STARANJE



## ABC+ Gibalni program za aktivno in zdravo staranje

Avtorici: Maja Dolenc\* in Tjaša Knific\*\*

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje,  
Trubarjeva 2, Ljubljana

Lektoriranje: Mihaela Tornar

Fotografije: Marja Bizjak Ažman in  
Domen Bizjak

Oblikovanje: HercogMartini

Ljubljana, 2025

Elektronska izdaja

Objavljena na: <https://nijz.si>

\* Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Slovenija

\*\* Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana, Slovenija

**Vse pravice pridržane.** Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko-pravno in kazensko zakonodajo.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v  
Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 223816707

ISBN 978-961-7211-60-3 (PDF)

## Partnerji



## Sponzorji



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorjev in ni nujno, da odražajo stališča Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne morete biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

## Kaj je ABC+ gibalni program za aktivno in zdravo staranje?

**ABC+ je gibalni program, ki spodbuja zdrav in aktiven življenjski slog odraslih in je namenjen izboljšanju gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti.** Gre za nadgradnjo obstoječega programa Zdrava vadba ABC, ki je bil prvi tovrstni večmesečni vadbeni program za izboljšanje telesne pripravljenosti v Sloveniji. V gibalni program ABC+ so vključene vaje za povečanje moči (stabilnosti), ravnotežja, koordinacije, gibljivosti in aerobnih sposobnosti. Pri snovanju programa smo upoštevali svetovne smernice o načrtovanju zdrave vadbe.

## Vsebina in struktura gibalnega programa ABC+

**Vsaka vadbeni enota je sestavljena iz uvodnega, glavnega in zaključnega dela.** Uvodni del sestavljajo dinamične vaje za ogrevanje (aerobne aktivnosti, koordinacijske naloge, lažje dinamične vaje za gibljivost in moč). Glavni del vsebuje vaje za moč in ravnotežje v šestih težavnostnih stopnjah, v zaključnem delu pa so predvidene statične raztezne vaje. Program je načrtovan za 12 tednov, z 2–3 vadbenimi enotami na teden. Vsaka težavnostna stopnja vadbe naj bi bila izvedena v 4–6 vadbenih enotah.

Gibalni program je sestavljen iz treh vadbenih obdobj (VO), ki smo jih poimenovali z **vadbenimi obdobji A, B in C**. Vsako vadbeno obdobje se deli na dve vadbeni enoti. Tako smo v okviru **vadbenega obdobja A** prvi del poimenovali **A1**, drugi del pa **A2**. Enako smo ponazorili tudi **vadbena obdobja B (B1 in B2)** in **C (C1 in C2)**. VO A predstavlja vsebinsko in po intenzivnosti najmanj zahtevne gibalne naloge. Težavnost se ustrezno stopnjuje do zaključka VO C.

V uvodnem delu vadbe se izvede vaje na koordinacijski lestvi ter dinamične vaje brez pripomočka. V glavnem delu vadbe se izvede krepilne vaje za mišice medeničnega dna, celo telo z uporabo različnih vadbenih pripomočkov ter vaje za statično in dinamično ravnotežje na trdi, mehki in dvignjeni podlagi. Priporoča se, da se vaje za ravnotežje izvedejo pred krepilnimi vajami za celo telo. V zaključnem delu vadbe se izvede statične raztezne vaje.



## Navodila za izvedbo progresivnih vaj za moč v programu Zdrava vadba ABC plus

**Izvedete 10–12 ponovitev vaje.** Vaja naj bi bila zmerno naporna (na Borgovi lestvici je zmeren napor ocenjen s stopnjo 14). Če čutite manjši napor (npr. 10), izberete težjo različico vaje. Če čutite večji napor (npr. 16), izberete lažjo različico vaje.

Borgova lestvica določanja ravni zaznanega napora	
Ocena	Raven intenzivnosti
6	Brez napora
7	Zelo, zelo nizka
8	
9	Zelo nizka
10	
11	Nizka
12	
13	Srednja
14	
15	Visoka
16	
17	Zelo visoka
18	
19	Zelo, zelo visoka
20	

- Gibanje naj bo tekoče, vsaka ponovitev vaje naj traja približno dve sekundi.
- Dihate enakomerno in ne zadržujete diha.
- Med izvajanjem vaj ohranite pokončen in napet trup ter glavo v liniji s hrbtenico.
- Pri vajah v stoječem položaju naj bodo kolena rahlo pokrčena.
- Pri vajah, ki se izvajajo samo z eno okončino ali na eni strani, je treba najprej izvesti vse ponovitve na eni okončini ali strani in nato na drugi okončini ali strani.
- Nekatere vaje lahko izvajate tudi v načinu izometričnega krčenja (položaj za izvajanje vaje zadržite vsaj 3 sekunde). Posebno previdnost je treba nameniti vadečim s spremljajočimi boleznimi, kot so bolezni srca in ožilja, saj izometrične kontrakcije bolj obremenjujejo srce in ožilje kot dinamična izvedba iste vaje.



# UVODNI DEL VADBE - OGREVANJE

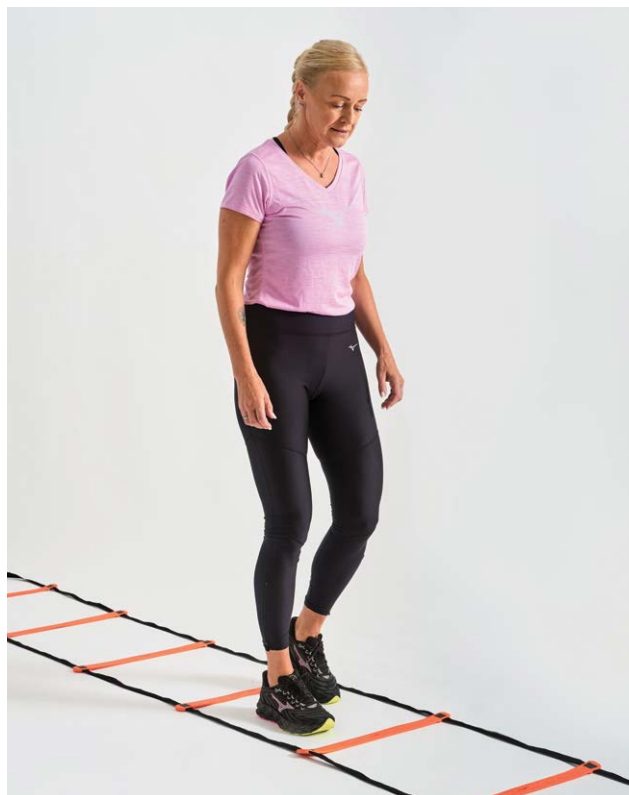
## Aerobne in koordinacijske naloge na lestvi

(12 nalog, 30 sekund vsaka naloga)



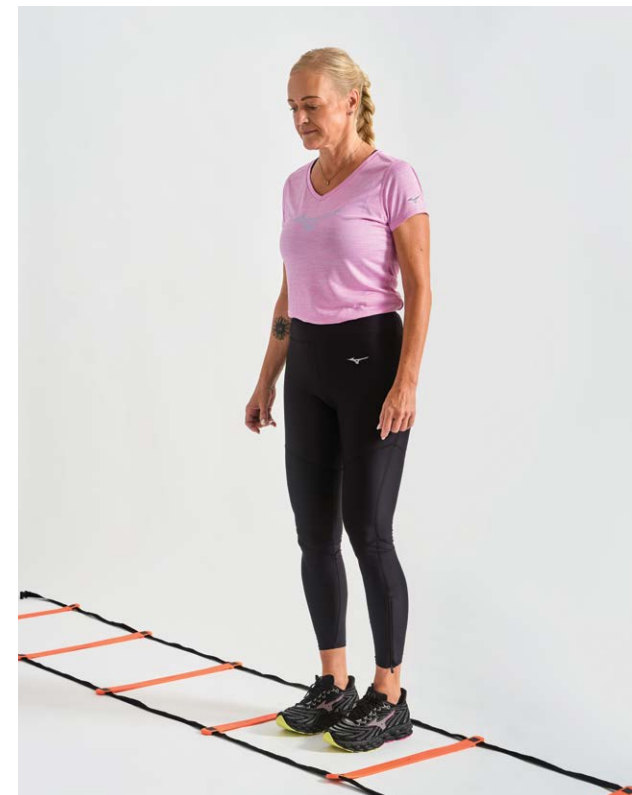
**1.**

Hoja naprej, v vsak kvadrat z enim stopalom.



**2.**

Hoja naprej, v vsak kvadrat z obema stopaloma.



**3.**

Hoja bočno, v vsak kvadrat z obema stopaloma.



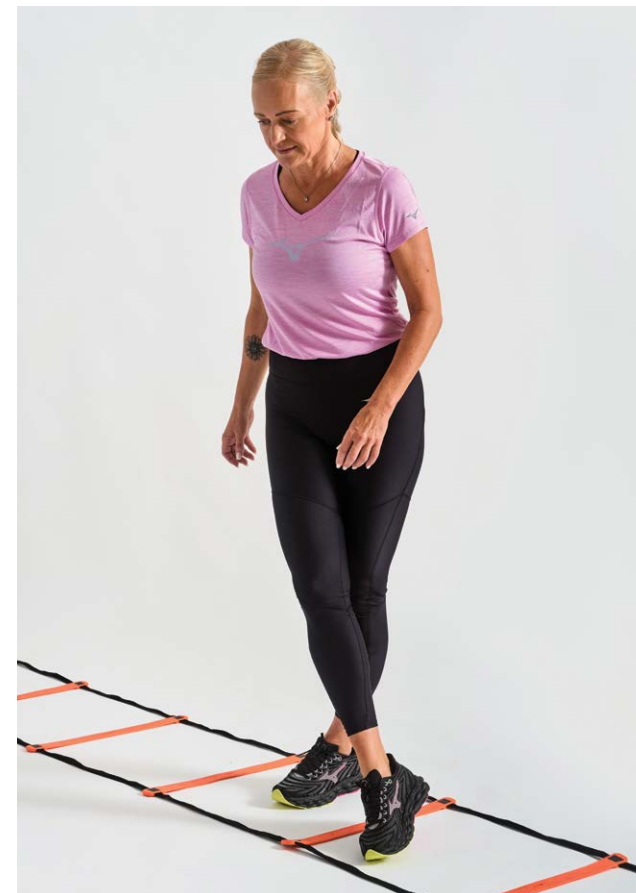
**4.**

Hoja vzvratno, v vsak kvadrat z obema stopaloma.



**5.**

Hoja naprej tri kvadrate, v vsakega z obema stopaloma, nato en kvadrat vzvratno.



**6.**

Hoja bočno, v vsak kvadrat z enim stopalom (križanje nog spredaj).





**7.**

Hoja naprej, skupaj v kvadrat in narazen preko naslednjega kvadrata.



**8.**

Hoja vzratno, skupaj v kvadrat in narazen preko naslednjega kvadrata.



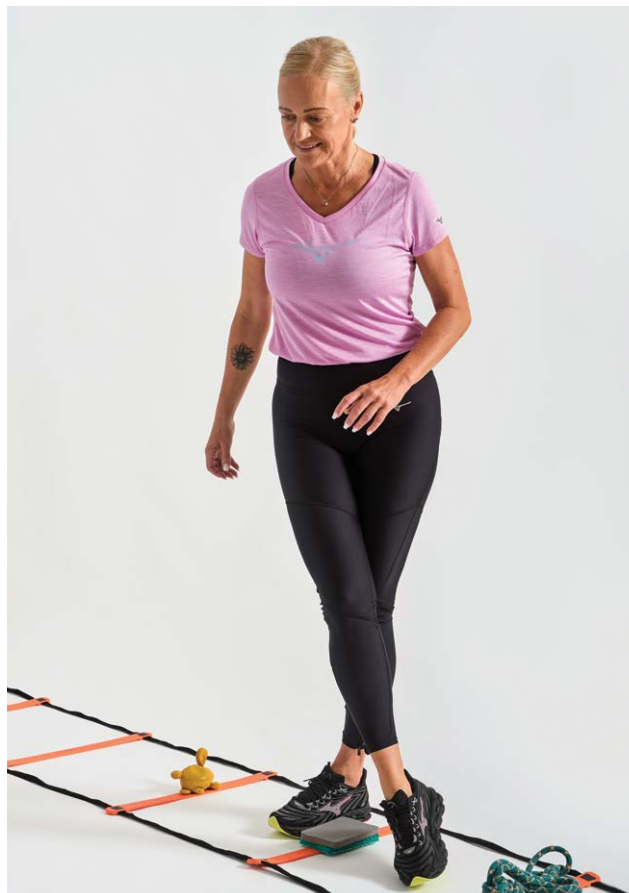
**9.**

Hoja naprej preko ovir.



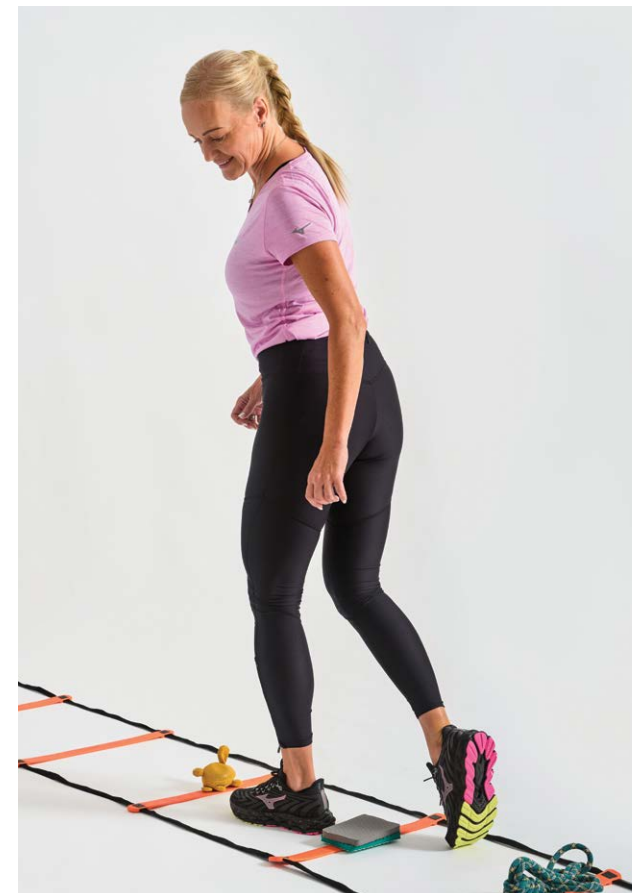
**10.**

Hoja bočno preko ovir, v vsak kvadrat z obema stopaloma.



**11.**

Hoja bočno preko ovir, v vsak kvadrat z enim stopalom (križanje nog spredaj).



**12.**

Hoja vzvratno preko ovir.

## Proste gimnastične vaje za ogrevanje

(8 vaj, 10 ponovitev)



**1.**  
Zamahi z rokami diagonalno nazaj.



**2.**  
Kroženje z rokami nazaj.



**3.**  
Zasuki trupa z dlanmi na tilniku.



**4.**  
Dvigi nasprotnih okončin v opori na steni.



**5.**  
Obračanje palcev nazaj v polčepu predklonjeno.



**6.**  
Dvigi noge v opori s hrbtom na steni.



**7.**  
Dvigi trupa v opori s trtico na steni.



**8.**  
Počepi.



## Vaja 1

A1

### KRČENJE MIŠIC MEDENIČNEGA DNA LEŽE NA HRBTU



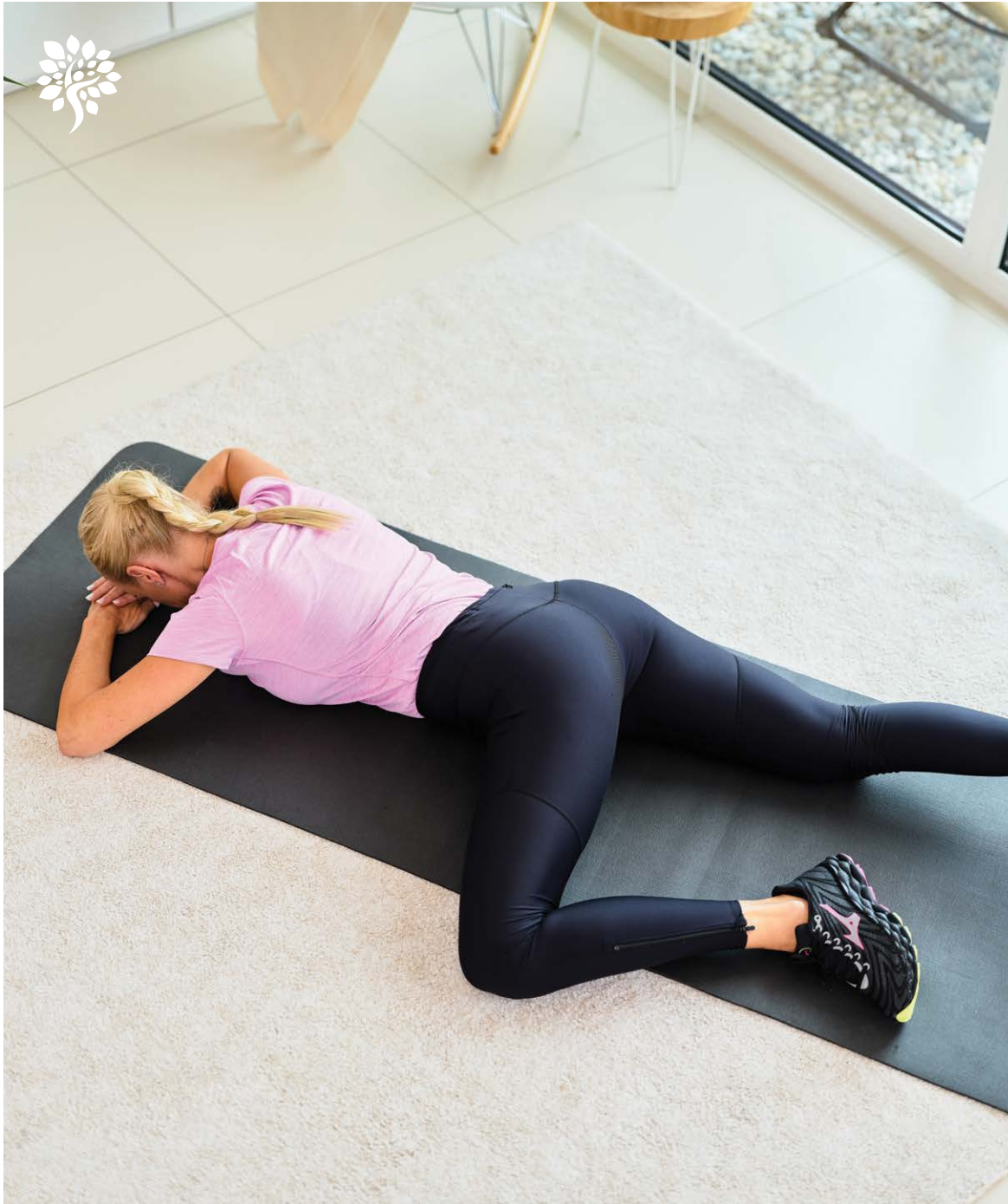
Ležite na hrbtu na blazini, noge so skrčene, roke so ob telesu.



Krčite mišice medeničnega dna.






Zadržite skrčene mišice 6–8 sekund, nato naredite 3 močne stiske. Ponovite petkrat (med ponovitvami je 5 sekund odmora).



## Vaja 1

A 2

### KRČENJE MIŠIC MEDENIČNEGA DNA LEŽE NA TREBUHU

-  Ležite na trebuhu, ena noga je skrčena v stran, čelo je na dlaneh.
-  Krčite mišice medeničnega dna.
-  Zadržite skrčene mišice 6–8 sekund, nato naredite 3 močne stiske. Ponovite petkrat (med ponovitvami je 5 sekund odmora).



## Vaja 1

B 1

# KRČENJE MIŠIC MEDENIČNEGA DNA SEDE NA STOLU



Sedite na stolu predklonjeno, s komolci se opirate na stegna.



Krčite mišice medeničnega dna.






Zadržite skrčene mišice 6–8 sekund, nato naredite 3 močne stiske. Ponovite petkrat (med ponovitvami je 5 sekund odmora).



## Vaja 1

B 2

# KRČENJE MIŠIC MEDENIČNEGA DNA V OPORI KLEČNO

-  Opirate se na blazino s podlahtmi in koleni, čelo je na dlaneh.
-  Krčite mišice medeničnega dna.
-  Zadržite skrčene mišice 6–8 sekund, nato naredite 3 močne stiske. Ponovite petkrat (med ponovitvami je 5 sekund odmora).






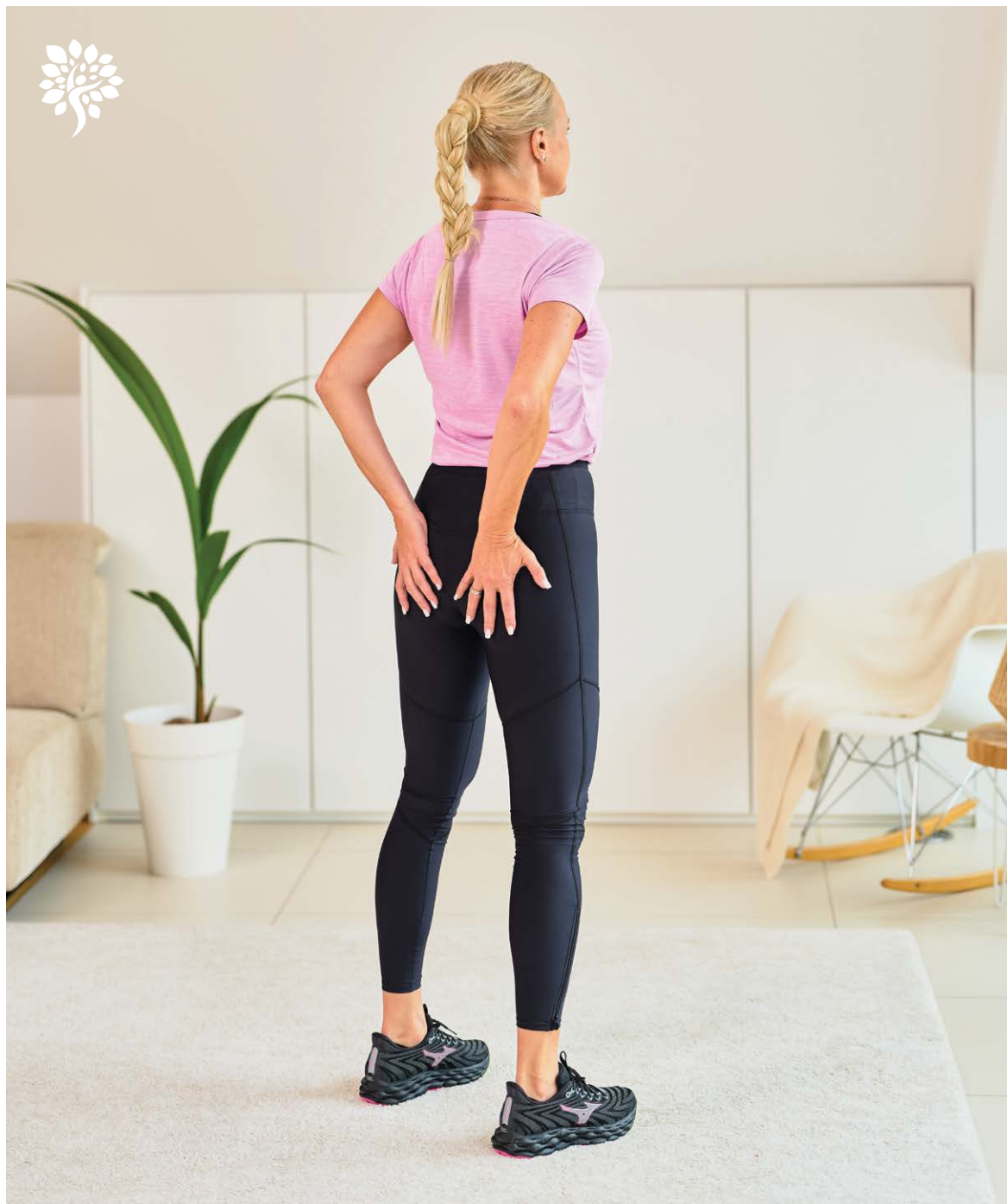


## Vaja 1

C1

### KRČENJE MIŠIC MEDENIČNEGA DNA V POLČEPU PREDKLONJENO

-  Stojite razkoračno rahlo predklonjeno, noge so nekoliko skrčene. Trup je raven, glava je v podaljšku trupa. Z rokami se opirate nad koleni, dlani so obrnjene navznoter.
-  Krčite mišice medeničnega dna.
-  Zadržite skrčene mišice 6–8 sekund, nato naredite 3 močne stiske. Ponovite petkrat (med ponovitvami je 5 sekund odmora).



## Vaja 1

C2

# KRČENJE MIŠIC MEDENIČNEGA DNA STOJE



Stojite z rahlo skrčenimi koleno, dlani so na zadnjici.



Krčite mišice medeničnega dna.






Zadržite skrčene mišice 6–8 sekund, nato naredite 3 močne stiske. Ponovite petkrat (med ponovitvami je 5 sekund odmora).



## Vaja 2

A1

### DVIGI ROČK V PREDROČENJE LEŽE

-  Ležite na hrbtu na blazini, noge so skrčene. V iztegnjenih rokah držite ročki.
-  Ročke dvigujete in spuščate ter ustavite gibanje preden se roke dotaknejo tal.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 2

A 2

### POTISKI ELASTIKE NAPREJ SEDE



Sedite na stolu, v skrčenih rokah držite napeto elastiko.



Elastiko potiskate naprej.






Naredite 10-12 ponovitev.  
Ponovite trikrat.



## Vaja 2

B 1

### SKLECE OB STENI




-  Opirate se na steno v širini ramen.
-  Izvajate sklece.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 2

B 2

### SKLECE V OPORI NA KOLENIH




-  Opirate se na blazino z iztegnjenimi rokami in golenmi. Kot v kolku in kolenu je večji od 90°.
-  Izvajate sklece.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 2

C1

### SKLECE NA KLOPI




-  Opirate se na klop v širini ramen.
-  Izvajate sklece.
-  Naredite 10-12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 2

C2

# DVIGANJE IZ OPORE NA PODLAHTEH

-  Opirate se na blazino s podlahtmi in prsti nog.
-  Dvigujete se v oporo na iztegnjenih rokah izmenično z desno in levo roko.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.





## Vaja 3

A1

### DVIGI TRUPA S PALICO SEDE



Sedite predklonjeno na stolu, na hrbtu držite palico, ki se dotika glave, hrbta med lopaticami in križnice.



Dvigujete trup do vzravnane položaja.



Naredite 10-12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 3

A 2

### DVIGI TRUPA Z ELASTIKO SEDE



Sedite predklonjeno na stolu, v prekržanih rokah držite elastiko.



Dvigujete trup do vzravnane položaja.






Naredite 10-12 ponovitev. Ponovite trikrat.

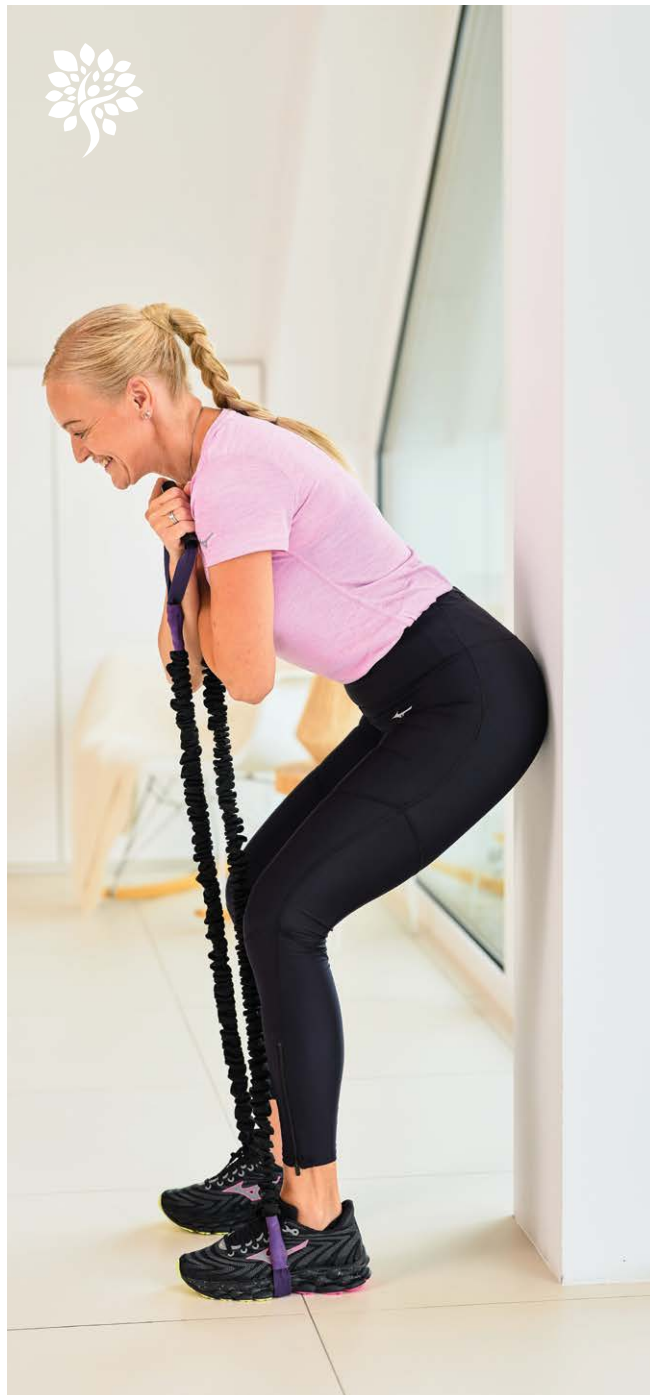


## Vaja 3

B 1

### DVIGI TRUPA S TEŽJO ELASTIKO SEDE




-  Sedite predklonjeno na stolu, v prekrižanih rokah držite elastiko.
-  Dvigujete trup do vzravnane položaja.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.

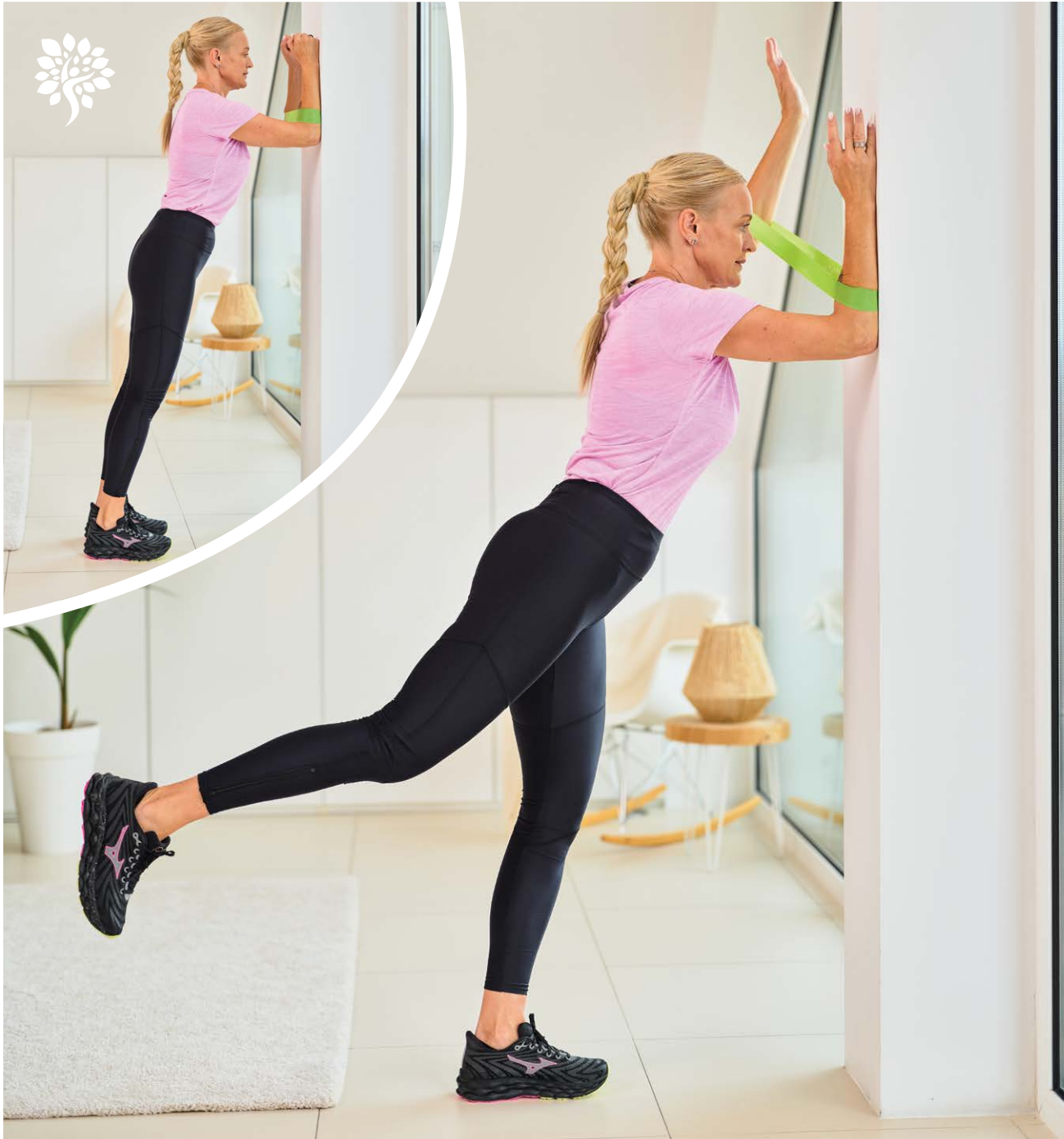


## Vaja 3

B 2

### DVIGI TRUPA Z ELASTIKO V OPORI NA STENI




-  Opirate se na steno s križnico, noge so nekoliko skrčene, v prekržanih rokah držite elastiko.
-  Dvigujete trup do vzravnane položaja.
-  Naredite 10-12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 3

C1

### DVIGI NASPROTNIH OKONČIN V OPORI NA STENO Z ELASTIKO




-  Opirate se na steno s podlahtmi, okoli katerih imate napeto elastiko.
-  Hkrati dvigujete nasprotni okončine.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsakim parom okončin.

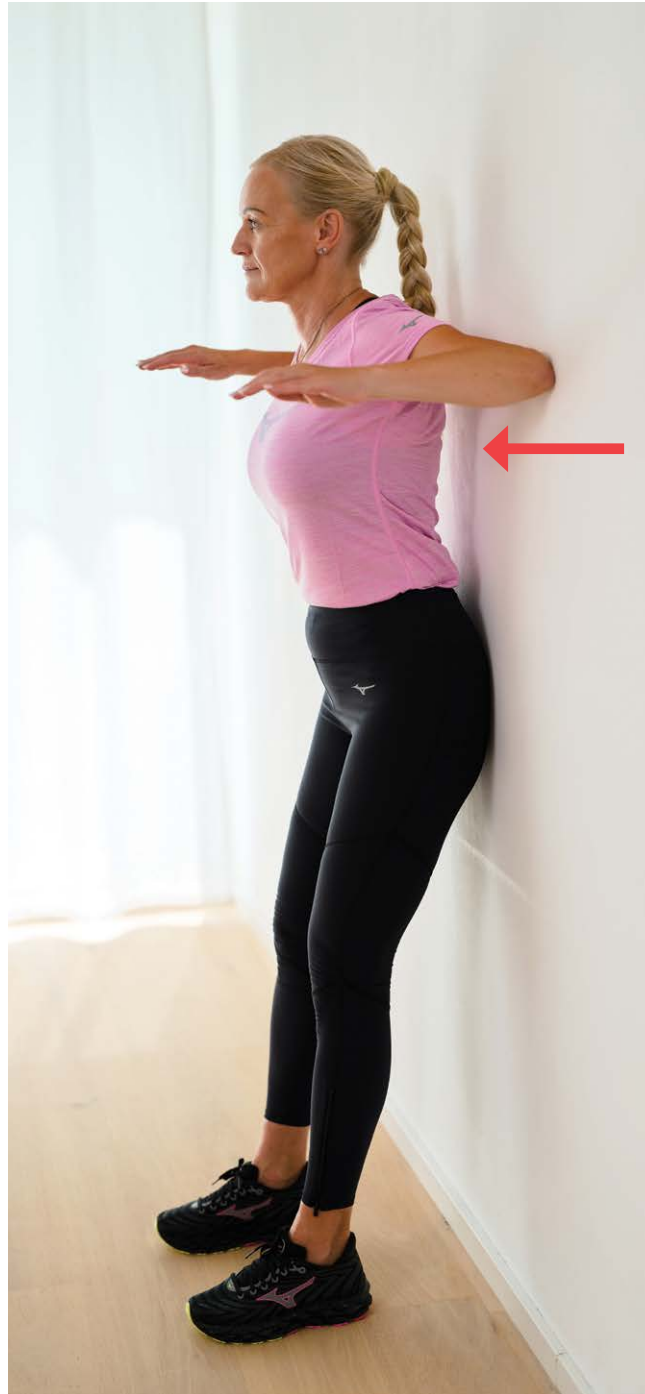
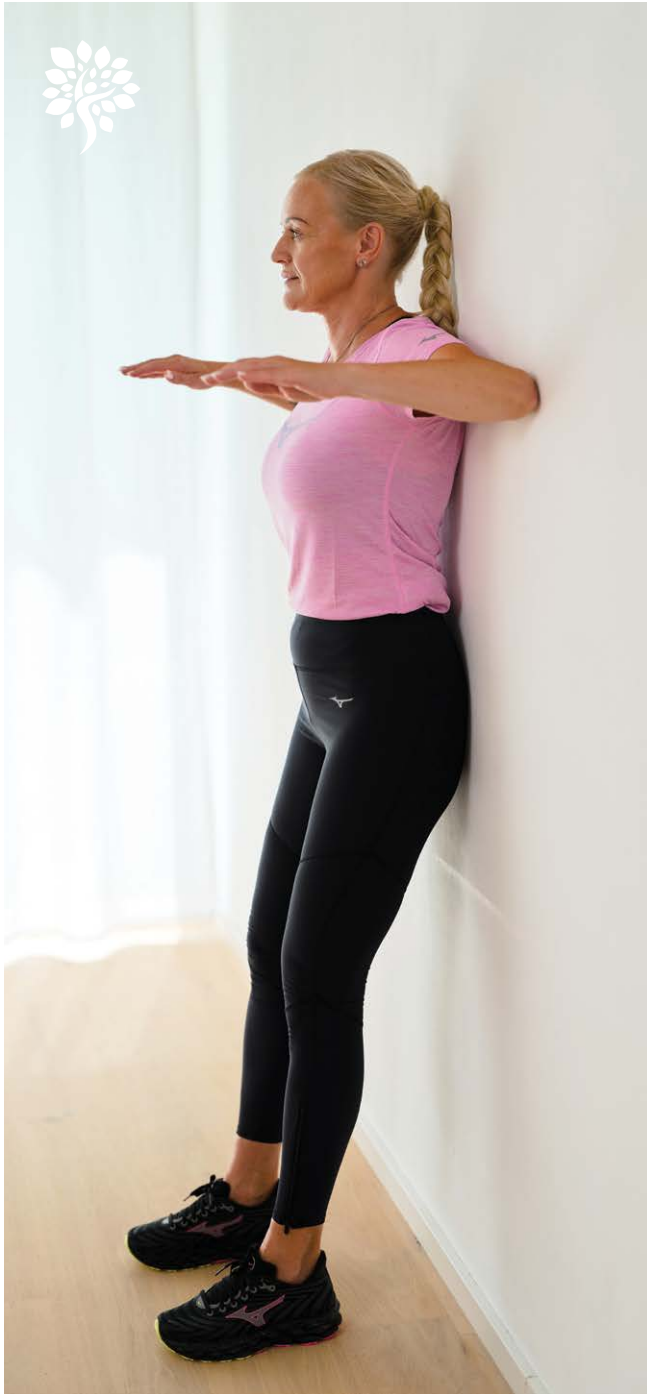


## Vaja 3

C2

### DVIGI NASPROTNIH OKONČIN V OPORI NA STENO S TEŽJO ELASTIKO




-  Oprate se na steno s podlahtmi, okoli katerih imate napeto težjo elastiko.
-  Hkrati dvigujete nasprotne okončine.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsakim parom okončin.



## Vaja 4

A1

### ODRIVI S KOMOLCI OD STENE

-  Stojite z rahlo skrčenimi koleno ob steni. Z glavo, lopaticami, komolci in križnico se dotikate stene.
-  S komolci se odrivate od stene, pri čemer se od stene odmakneta tudi glava in trup.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 4

A 2

### POTEGI ELASTIKE NAZAJ SEDE



Sedite na stolu,  
v predročenu držite  
napeto elastiko.



Elastiko vlečete nazaj,  
v prvem delu giba najprej  
potisnete ramena nazaj,  
nato skrčite roke.



Naredite 10–12 ponovitev.  
Ponovite trikrat.








## Vaja 4

B 1

### POTEGI ELASTIKE NAZAJ STOJE




-  Stojite razkoračno, z rahlo skrčenimi koleno, v predročenu držite napeto elastiko.
-  Elastiko vlečete nazaj, v prvem delu giba najprej potisnete ramena nazaj, nato skrčite roke.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 4

B 2

### PRITEGI NA VRVI




-  V predročenu držite napeto vrv in se nekoliko nagnete nazaj.
-  Potegujete se v bolj pokončni položaj. V prvem delu giba najprej potisnete ramena nazaj, nato skrčite roke.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 4

C1

### VESLANJE Z ROČKAMI V POLČEPU PREDKLONJENO

-  V polčepu predklonjeno držite ročke.
-  Ročke dvigujete. V prvem delu giba najprej potisnete ramena nazaj, nato skrčite roke.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 4

C 2

# ENOROČNO VESLANJE Z ROČKO V IZPADU PREDKLONJENO



V izpadu predklonjeno držite ročko.



Ročko dvigujete. V prvem delu giba najprej potisnete rame nazaj, nato skrčite roko.



Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako roko.



## Vaja 5

A1

### UPOGIBI KOLKA LEŽE



Ležite na hrbtu na blazini, ena noga je skrčena, roke so ob telesu.



Dvigujete iztegnjeno nogo.



Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo.



## Vaja 5

A2

### UPOGIBI TRUPA



Ležite na hrbtu na blazini, ena noga je skrčena, dlani so pod ledvenim delom trupa.



Dvigujete zgornji del trupa in glavo, s komolci se opirate na tla.






Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.

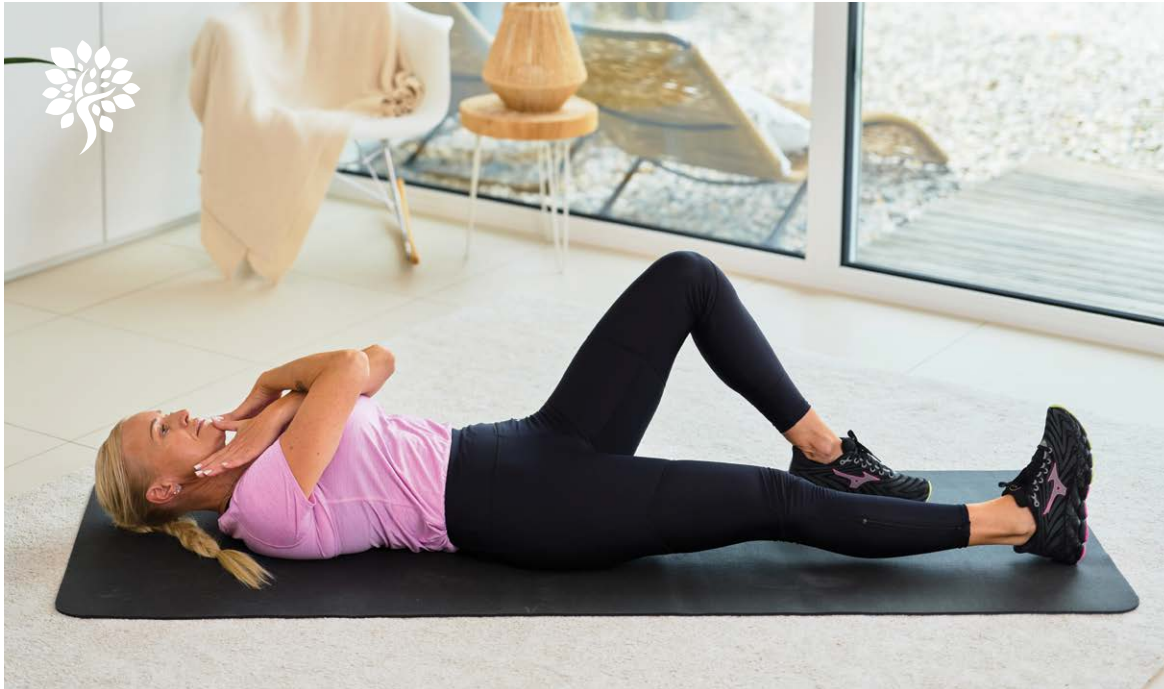


## Vaja 5

B 1

### UPOGIBI TRUPA Z DVIGNJENIMI KOMOLCI




-  Ležite na hrbtu na blazini, ena noga je skrčena, dlani so pod ledvenim delom trupa, komolci so dvignjeni.
-  Dvigujete zgornji del trupa in glavo.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 5

B 2

### UPOGIBI TRUPA S PALCI NA BRADI

-  Ležite na hrbtu na blazini, ena noga je skrčena, roke so prekrižane, palci so na bradi.
-  Dvigujete zgornji del trupa in glavo.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.





## Vaja 5

C1

### UPOGIBI TRUPA Z DLANMI NA ČELU



Ležite na hrbtu na blazini, ena noga je skrčena, dlani so na čelu.



Dvigujete zgornji del trupa in glavo.



Naredite 10-12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 5

C2

### UPOGIBI TRUPA Z ELASTIKO



Ležite na hrbtu na blazini, ena noga je skrčena, v skrčenih rokah držite elastiko.



Dvigujete zgornji del trupa in glavo.



Naredite 10–12 ponovitev.  
Ponovite trikrat.



## Vaja 6

A1

### POČEPI Z OPORO



Za oporo se držite v višini ramen.



Izvajate počepe do pravega kota v kolenih, pet ne dvigujete od tal.






Naredite 10–12 ponovitev.  
Ponovite trikrat.

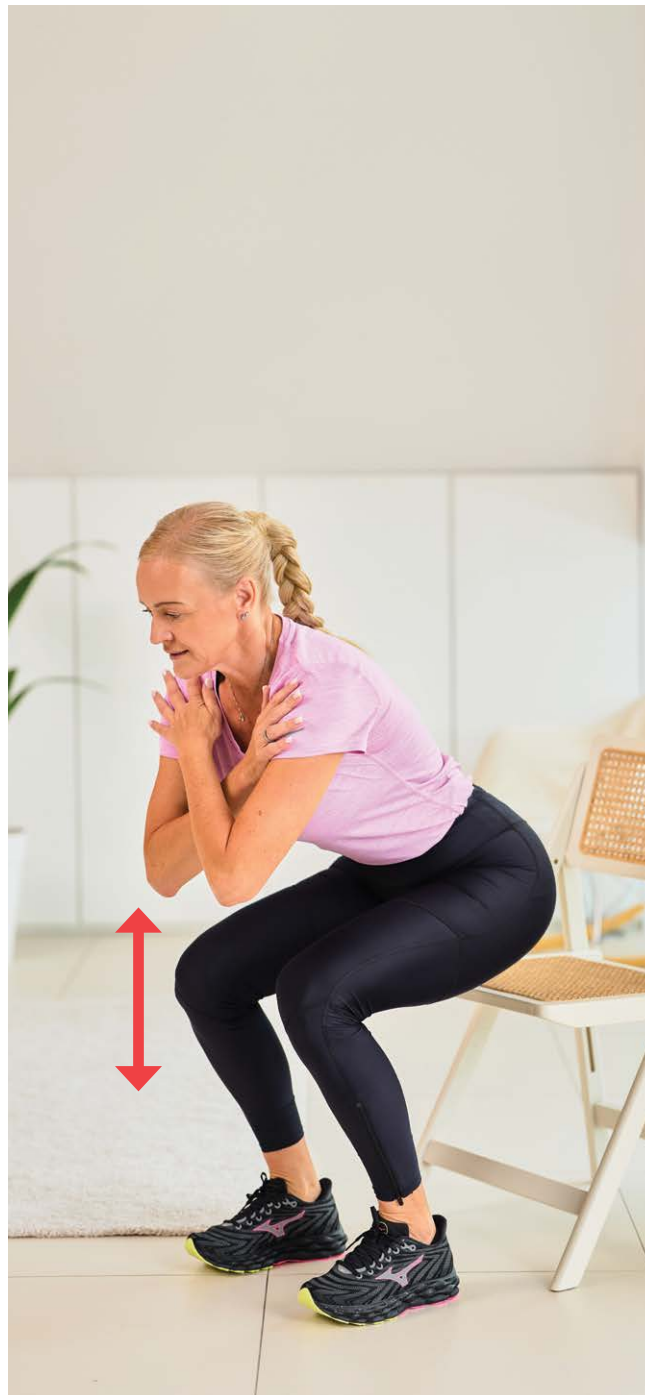


## Vaja 6

A 2

### POČEPI Z ŽOGO ZA HRBTOM OB STENI




-  Stojite razkoračno, s hrbtom obrnjeni proti steni, na katero se z ledvenim delom hrbta opirate z veliko žogo. Roke so v boku.
-  Izvajate počepe do kota 90° v kolenih.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 6

B 1

### ZIBI V POLČEPU




-  Stojite pred stolom, roke so prekrižane na prsih.
-  Počepnete ter se v kolnih zibate gor in dol.
-  Naredite 10-12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 6

B 2

### POČEPI Z ELASTIKO




-  Stojite razkoračno na elastiki. V skrčenih rokah držite konca elastike, ki je naslonjena na nadlahti.
-  Izvajate počepe do kota v kolenih 90°.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.

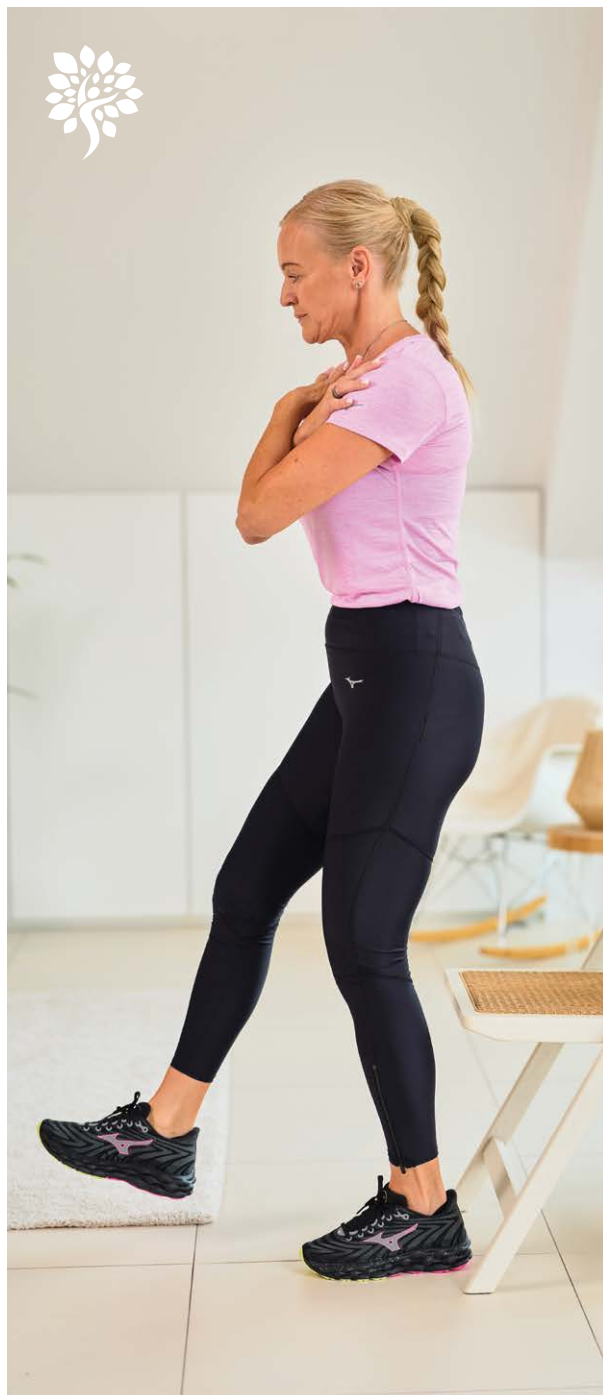


## Vaja 6

C1

### ZIBI V POLČEPU Z ENO NOGO SPREDAJ




-  Stojite pred stolom s skrčenimi nogami, en noga je spredaj, roke so prekrižane na prsih.
-  Počepnete ter se v kolnih zibate gor in dol.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo spredaj.



## Vaja 6

C2

### POČEPI NA ENI NOGI

-  Stojite pred stolom na eni nogi, roke so prekrižane na prsih.
-  Izvajate počepe na eni nogi.
-  Naredite 10-12 ponovitev. Ponovite trikrat na vsaki nogi.





## Vaja 7

A1

### POTISKI ROČK NAD GLAVO SEDE



Sedite na stolu, v skrčenih rokah držite ročke.



Ročke dvigujete nad glavo.






Naredite 10-12 ponovitev.  
Ponovite trikrat.



## Vaja 7

A 2

### POTISKI ROČK NAD GLAVO V STOJI RAZKORAČNO




-  Stojite razkoračno, z rahlo skrčenimi koleno, v skrčenih rokah držite ročke.
-  Ročke dvigujete nad glavo.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 7

B 1

# DVIGI ROČK IZ PRIROČENJA V ODRUČENJE GOR V STOJI RAZKORAČNO




-  Stojite razkoračno, z rahlo skrčenimi koleno, v rokah držite ročke.
-  Ročke dvigujete nad glavo.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 7

B 2

### POTEGI ELASTIKE NAD GLAVO V STOJI RAZKORAČNO




-  Stojite razkoračno na elastiki z rahlo skrčenimi koleno, v rokah držite konca elastike.
-  Elastiko vlečete nad glavo, izmenično preko predročnja in odročnja.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 7

C1

### UPOGIBI KOMOLCEV IN DVIGI ROČK NAD GLAVO V STOJI RAZKORAČNO




-  Stojite razkoračno, z rahlo skrčenimi koleno, v rokah držite ročke.
-  Ročke dvigujete nad glavo. Najprej upognete komolce, nato sledi odmik komolcev v stran in iztegnitev rok nad glavo.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 7

C2

### UPOGIBI KOMOLCA IN DVIGI ROČKE NAD GLAVO V STOJI RAZKORAČNO

-  Stojite razkoračno, z rahlo skrčenimi koleno, v roki držite ročko.
-  Ročko dvigujete nad glavo. Najprej upognete komolec, nato sledi odmik komolca v stran in iztegnitev roke nad glavo.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako roko.



## Vaja 8

A1

### IZMENIČNI ZASUKI TRUPA Z ŽOGO SEDE



Sedite na stolu, v rokah stiskate žogo, ramena so potisnjena nazaj in dol.



Izmenično se sučete s trupom in glavo v eno in drugo stran.






Naredite 10–12 ponovitev.



## Vaja 8

A2

### ZASUKI TRUPA S PALICO V SKRČENIH ROKAH SEDE

-  Sedite na stolu ob steni, v skrčenih rokah držite palico, ki je oprta v steno.
-  Palico potiskate v steno z zasukom trupa.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat v vsako stran.








## Vaja 8

B 1

### ZASUKI TRUPA V OPORI NA KOLENIH

-  V opori na kolenih in eni roki drugo skrčeno roko postavite na tilnik in dvignete komolec.
-  S trupom in glavo se sučete proti roki.
-  Naredite 10-12 ponovitev.  
Ponovite trikrat v vsako stran.



## Vaja 8

B 2

### DVIGI BOKOV V BOČNI OPORI



Ste v bočni opori na podlahti in kolenu.



Dvigujete boke.



Naredite 10–12 ponovitev.




Ponovite trikrat na vsaki strani.



## Vaja 8

C1

### ZASUKI TRUPA Z ELASTIKO V IZTEGNJENIH ROKAH SEDE

-  Sedite na stolu, v iztegnjenih rokah držite elastiko.
-  Z elastiko se sučete stran od vpetja.
-  Naredite 10-12 ponovitev. Ponovite trikrat v vsako stran.



## Vaja 8

C2

### HKRATNI DVIGI ZGORNJIH OKONČIN V BOČNI OPORI



Ste v bočni opori na podlahti in kolenu.



Hkrati dvigujete zgornjo nogo in roko.



Naredite 10–12 ponovitev.




Ponovite trikrat na vsaki strani.



## Vaja 9

A1

### POTEGI ELASTIKE DOL LEŽE




-  Ležite na hrbtu s skrčenimi nogami, v iztegnjenih rokah nad glavo držite napeto elastiko.
-  Elastiko vlečete dol. V prvem delu giba najprej potisnete ramena dol, nato skrčite roke.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 9

A 2

### POTEGI ELASTIKE DOL V OPORI NA LOPATICAH




-  Ležite na hrbtu s skrčenimi nogami in dvignjenimi boki, v iztegnjenih rokah nad glavo držite napeto elastiko.
-  Elastiko vlečete dol. V prvem delu giba najprej potisnete ramena dol, nato skrčite roke.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 9

B 1

### POTEGI ELASTIKE DOL SEDE




-  Sedite na stolu, v iztegnjenih rokah nad glavo držite napeto elastiko.
-  Elastiko vlečete dol. V prvem delu giba najprej potisnete ramena dol, nato skrčite roke.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 9

B 2

### POTEGI TEŽJE ELASTIKE DOL SEDE

-  Sedite na stolu, v iztegnjenih rokah nad glavo držite napeto elastiko.
-  Elastiko vlečete dol. V prvem delu giba najprej potisnete ramena dol, nato skrčite roke.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.








## Vaja 9

C1

### POTEGI ELASTIKE DOL Z ENO ROKO V BOČNI OPORI




-  Ste v bočni opori na podlahti in kolenu, v zgornji roki držite napeto elastiko.
-  Elastiko vlečete dol. V prvem delu giba najprej potisnete ramo dol, nato skrčite roko.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat na vsaki strani.



## Vaja 9

C2

### VERTIKALNI POTEGI

-  Čepite in v vzročanju držite napeto vrv.
-  Potegujete se v pokončni položaj. V prvem delu giba najprej potisnete ramena dol, nato skrčite roke. Med potegi si pomagajte z iztegovanjem nog.
-  Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite trikrat.



## Vaja 10

A1

### TANDEMSKA STOJA NA TRDI PODLAGI



Stojite z enim stopalom za drugim, roke so prekržane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund z vsako nogo spredaj.



V naslednji ponovitvi si predajate žogico iz ene roke v drugo in v zadnji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zakloni, zasuki, odkloni ter ohranjanje položaja z zaprtimi očmi).



## Vaja 10

A 2

### TANDEMSKA STOJA NA TRDI PODLAGI



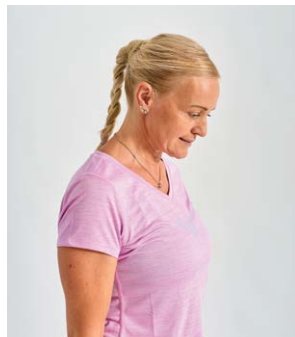
Stojite z enim stopalom za drugim, roke so prekržane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund z vsako nogo spredaj.






V naslednji ponovitvi si predajate žogico iz ene roke v drugo in v zadnji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zakloni, zasuki, odkloni ter ohranjanje položaja z zaprtimi očmi).



## Vaja 10

B 1

### TANDEMSKA STOJA NA MEHKI PODLAGI




-  Stojite z enim stopalom za drugim, roke so prekrížane na prsih.
-  Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund z vsako nogo spredaj.
-  V naslednji ponovitvi si predajate žogico iz ene roke v drugoin v zadnji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zaklone, zasuki ter odklone).



## Vaja 10

B 2

### TANDEMSKA STOJA NA MEHKI PODLAGI

-  Stojite z enim stopalom za drugim, roke so prekrižane na prsih.
-  Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund z vsako nogo spredaj.
-  V naslednji ponovitvi si predajate žogico iz ene roke v drugoin v zadnji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zakloni, zasuki ter odkloni).



## Vaja 10

C1

# TANDEMSKA STOJA NA DVIGNJENI PODLAGI



Stojite na ožji dvignjeni polagi z enim stopalom za drugim, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund z vsako nogo spredaj.



V naslednji ponovitvi predajate žogico iz ene roke v drugo in v zadnji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zakloni, zasuki ter odkloni).



## Vaja 10

C 2

# TANDEMSKA STOJA NA DVIGNJENI PODLAGI



Stojite na ožji dvignjeni polagi z enim stopalom za drugim, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund z vsako nogo spredaj.



V naslednji ponovitvi predajate žogico iz ene roke v drugo in v zadnji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zaklone, zasuki ter odklone).





## Vaja 11

A1

### STOJA NA ENI NOGI NA TRDI PODLAGI



Stojite na eni nogi, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund na vsaki nogi.



V naslednji ponovitvi si predajate žogico iz ene roke v drugoin v zadnji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zakloni, zasuki, odkloni ter ohranjanje položaja z zaprtimi očmi).



## Vaja 11

A 2

### STOJA NA ENI NOGI NA TRDI PODLAGI



Stojite na eni nogi, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund na vsaki nogi.



V naslednji ponovitvi si predajate žogico iz ene roke v drugoin v zadnji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zakloni, zasuki, odkloni ter ohranjanje položaja z zaprtimi očmi).



## Vaja 11

B 1

### STOJA NA ENI NOGI NA MEHKI PODLAGI



Stojite na eni nogi, roke so prekržane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund na vsaki nogi.



V naslednji ponovitvi si predajate žogico iz ene roke v drugo in v zadnji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zaklone, zasuki ter odklone).



## Vaja 11

B 2

### STOJA NA ENI NOGI NA MEHKI PODLAGI



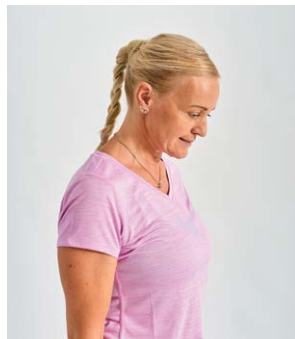
Stojite na eni nogi, roke so prekrizane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund na vsaki nogi.



V naslednji ponovitvi si predajate žogico iz ene roke v drugo in v zadnji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zaklone, zasuki ter odklone).



## Vaja 11

C1

### STOJA NA ENI NOGI NA DVIGNJENI PODLAGI



Stojite na ožji dvignjeni podlagi na eni nogi, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund na vsaki nogi. Ponovite dvakrat.



V naslednji ponovitvi si predajate žogico iz ene roke v drugo in v zadnji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zaklone, zasuki ter odklone).



## Vaja 11

C 2

### STOJA NA ENI NOGI NA DVIGNJENI PODLAGI



Stojite na ožji dvignjeni podlagi na eni nogi, roke so prekrižane na prsih.



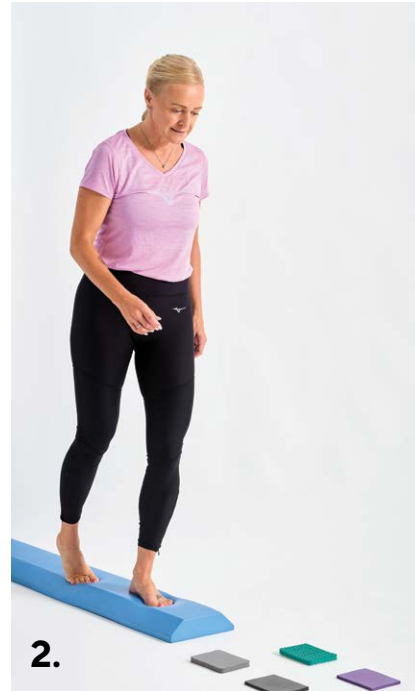
Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund na vsaki nogi. Ponovite dvakrat.



V naslednji ponovitvi si predajate žogico iz ene roke v drugo in v zadnji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zaklone, zasuki ter odklone).

## Vaja 12

### HOJA PO POLIGONU



Hodite po poligonu. Na vsaki vadbeni enoti spremenite vrstni red različnih podlag (trda, mehka, dvignjena itd.).



Izberete dva načina hoje po poligonu, od katerih je vedno eden v smeri naprej (hoja ali tandemska hoja). Možno je izbrati še hojo vzvratno ali bočno.



Vsak način gibanja naprej ponovite dvakrat, nato v tretji ponovitvi vključite motnje glave (izmenični predkloni in zakloni, zasuki ter odkloni).

# ZAKLJUČNI DEL VADBE – statično raztezanje - ('Stretching')



## Statične raztezne vaje za celo telo:

5 vaj, 30 sekund vztrajanja v položaju, ponovite dvakrat.



**1.**

Zasuk od stene.



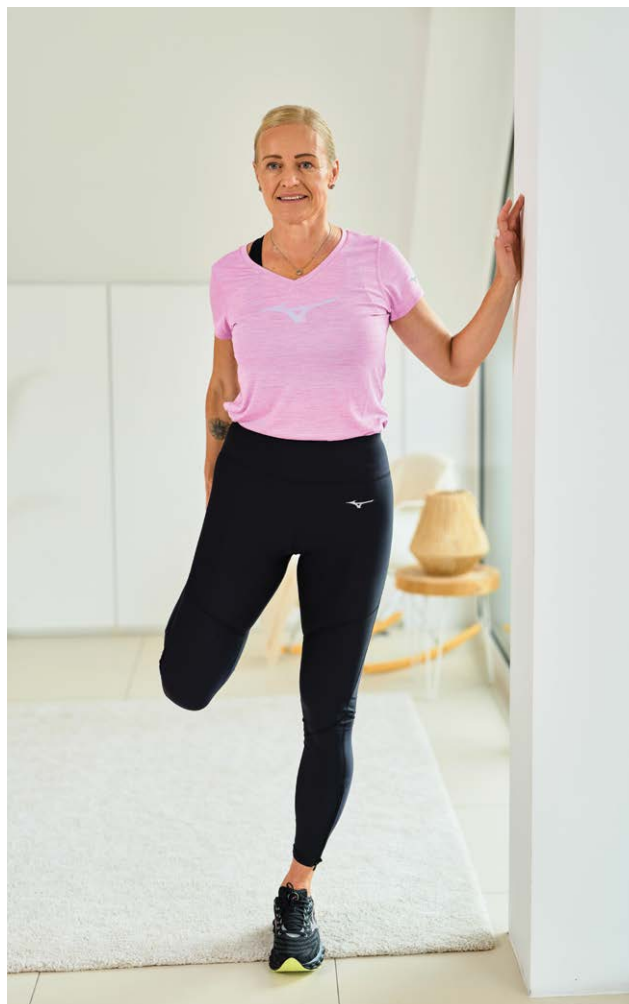
**2.**

Predklon na stolu.

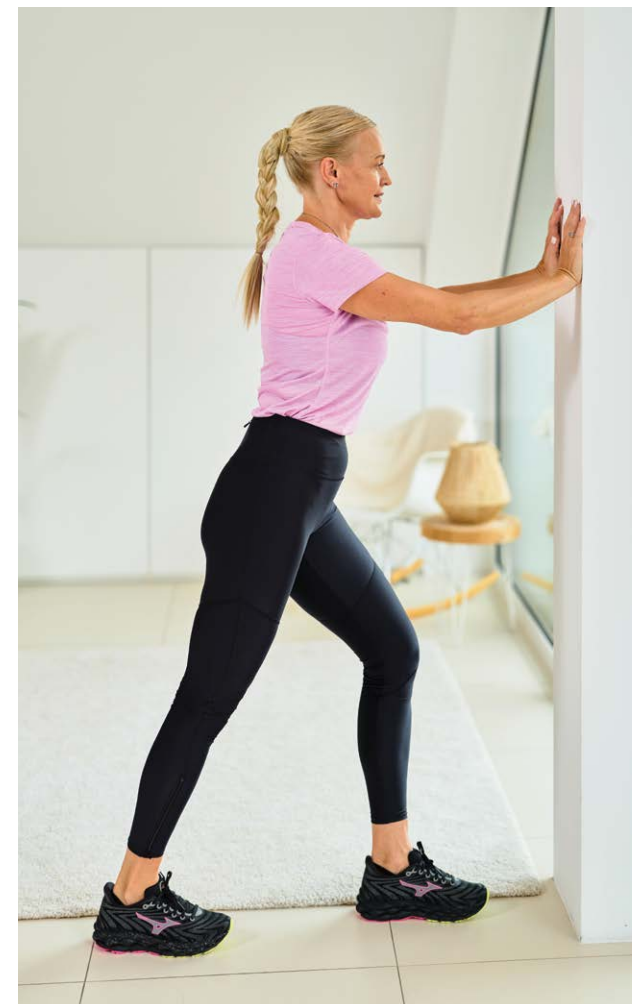




**3.**  
Bočni odklon v izpadu.



**4.**  
Upogib kolena v opori na steno.



**5.**  
Potisk pete dol v opori na steno.

Redna telesna dejavnost pomaga ohranjati funkcionalne sposobnosti, kostno gostoto in pravilno delovanje sklepov ter zmanjšuje tveganje za poškodbe zaradi padcev. Vzdrževanje telesne pripravljenosti je ena izmed najučinkovitejših strategij za preprečevanje padcev in ohranjanje samostojnosti v starosti.





**ACTIVE  
AGEING**



**+ RAVNOTEŽJE**

**ABC+ GIBALNI PROGRAM**

## Vadba ravnotežja

Del + RAVNOTEŽJE predstavlja program vaj za izboljšanje ravnotežja, ki se lahko izvaja v parih ali manjših skupinah. Osnovna navodila za izvajanje vaj v tem delu so:

- **Ohranjanje ravnotežnega položaja za 20 sekund na vsaki nogi ali z vsako nogo spredaj.**
- **Ponovite dvakrat. Če vaja vsebuje različne vloge, jih po dveh ponovitvah zamenjate.**

### Ravnotežje 1:

Rokovanje s predmeti –

#### **VAJE Z ŽOGO**

### Ravnotežje 2:

Dejavnosti z dvema nalogama –

#### **ŠTETJE IN ČRKOVANJE**

### Ravnotežje 3:

Vaja v paru/skupini –

#### **PODAJANJE ŽOGE PO IMENU ALI ŠTEVILKI**

### Ravnotežje 4:

#### **PREDVIDLJIVE MOTNJE IZ OKOLJA**

### Ravnotežje 5:

#### **NEPREDVIDLJIVE MOTNJE IZ OKOLJA**



## Ravnotežje 1

### Rokovanje s predmeti - **VAJE Z ŽOGO**



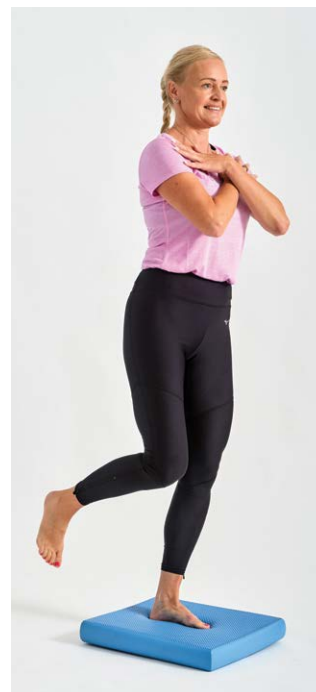
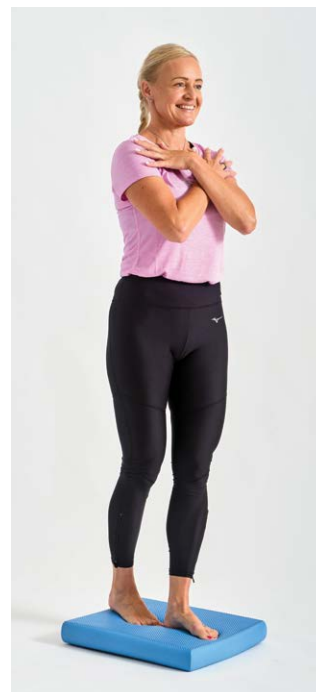
Med izvajanjem ravnotežne vaje držite žogo in vadite različne prijeme.



Predajate žogo v različnih smereh (spredaj, zadaj, zgoraj, spodaj).



Medtem ko ohranjate različne ravnotežne položaje, poskusite žonglirati z žogo med rokama.



## Ravnotežje 2

Dejavnosti  
z dvema nalogama -  
**ŠTETJE IN**  
**ČRKOVANJE**



Vzdržujete različne  
ravnotežne položaje.



Ravnotežno vajo izvajate  
ob hkratnem štetju naprej/  
nazaj ali glasnem črkovanju  
besed.



## Ravnotežje 3

Vaja v paru/  
skupini -

### **PODAJANJE ŽOGE PO IMENU ALI ŠTEVILKI**



Postavite se v pare ali krog.



Podate žogo tistemu,  
katerega ime pokličete. Vajo  
lahko izvajate tudi z vnaprej  
dogovorjenimi števili  
(npr. oseba 1, oseba 2 itd.).  
Žogo podajate in lovite na  
različne načine (z obema  
rokama, z eno roko itd.).



## Ravnotežje 4

### PREDVIDLJIVE MOTNJE IZ OKOLJA



Stojite v paru in držite elastični trak.



Elastični trak vlečete v različne strani, da ustvarite predvidljivo motnjo ravnotežja.






Zamenjate vlogi in poskušate spraviti partnerja iz ravnotežja.





## Ravnotežje 5

### NEPREDVIDLJIVE MOTNJE IZ OKOLJA

-  Stojite v paru na mehki ali trdi podlagi v različnih položajih.
-  Izmenično vlečete elastiko vsak na svojo stran, da ustvarite nepredvidljive motnje ravnotežja, medtem ko ohranjanje ravnotežni položaj.
-  Vadite ohranjate ravnotežja tudi po nepričakovanih potezih (stojite za vadečim).

# Progresivni vadbeni program za izboljšanje ravnotežja



## 1. STATIČNO RAVNOTEŽJE

### **Sonožna stoja:**

1. Sonožno stojite na trdi podlagi z odprtimi očmi.
2. Sonožno stojite na trdi podlagi z zaprtimi očmi.
3. Sonožno stojite na mehki podlagi z odprtimi očmi.
4. Sonožno stojite na mehki podlagi z zaprtimi očmi.

### **Tandemska stoja:**

1. Tandemsko stojite na trdi podlagi z odprtimi očmi.
2. Tandemsko stojite na trdi podlagi z zaprtimi očmi.
3. Tandemsko stojite na mehki podlagi z odprtimi očmi.
4. Tandemsko stojite na mehki podlagi z zaprtimi očmi.

### **Stoja na eni nogi:**

1. Stojite na eni nogi na trdi podlagi z odprtimi očmi.
2. Stojite na eni nogi na trdi podlagi z zaprtimi očmi.
3. Stojite na eni nogi na mehki podlagi z odprtimi očmi.
4. Stojite na eni nogi na mehki podlagi z zaprtimi očmi.

## 2. SENZORIČNA ORGANIZACIJA (podlaga in vid)

- Zamenjate vrsto podlage (trda/mehka) in vid (odprte/zaprte oči) v skladu s prejšnjim stopnjevanjem.
- Dodate senzorično motnjo s spreminjanjem položaja glave.

## 3. PREDVIDLJIVE MOTNJE OKOLJA

**Zunanje motnje:** Stojite pred vadečim in ga nežno potiskate za ramena in boke iz različnih smeri, medtem ko zadržuje ravnotežni položaj (npr. stoje na eni nogi). Za motnje lahko uporabite tudi elastični trak, ki ga vadečemu namestite okrog pasu, ter ga nežno vlečete v različne smeri.

**Notranje motnje:** Vadeči seže po predmetu iztegne roke nad glavo, ali se skuša dotakniti nasproti vadečega (če vadite v paru), medtem ko vzdržuje ravnotežni položaj (npr. stoje na eni nogi).

## 4. KOGNITIVNI IZZIV

Ravnotežnim vajam dodate miselne naloge, medtem ko vzdržujete ravnotežni položaj (npr. stoje na eni nogi).

- **Primeri:**

- Štejete po tri nazaj.
- Glasno črkujete preproste besede.
- Naštevate mesece v letu v obratni smeri.

## 5. NEPREDVIDLJIVE MOTNJE

- Vadečemu namestite daljšo vrv okoli pasu, medtem ko stojite za njim. Z nenadnimi potegi vrvi izzivate njegovo ravnotežje. Vadeči izvaja vajo v različnih ravnotežnih položajih (npr. tandemska stoja, stoja na eni nogi).
- Vajo izvajate na trdi in mehki podlagi.

## 6. VAJE V HOJI

1. Hodite v ravni liniji po trdi podlagi.
2. Hodite z zaprtimi očmi.
3. Hodite po mehki podlagi.
4. Hodite tandemsko (stopala postavljate na tla eno pred drugo, da se peta enega stopala dotika prstov drugega stopala).
5. Hoji dodate miselne naloge (npr. štetje nazaj, medtem ko hodite).

### Variacije hoje z dodajanjem motenj iz okolja

- Med hojo nosite v rokah težji predmet (npr. vrečko, utež), medtem ko skušate vzdrževati vzravnani položaj in ravnotežje v hoji.
- Vadečemu okrog pasu namestite elastični trak. Med hojo izvajate nežne potege traku v različne smeri, medtem ko vadeči vzdržuje ravnotežje v hoji.

---

*Ta progresivni vadbeni pristop omogoča postopen razvoj ravnotežnih spretnosti od preprostih statičnih položajev do dinamičnih, kompleksnih nalog, ki obravnavajo tako fizikalne kot kognitivne komponente ravnotežja. V ravnotežje usmerjena vadba naj bo dovolj specifična za pridobivanje funkcijskih sposobnosti in učinkovitejši prenos le-teh v vsakodnevno uporabo.*

Ostanite aktivni  
ne glede na vašo starost.



**ACTIVE  
AGEING**



**ACTIVE  
AGEING**



**+ OSNOVNA MOBILNOST**

**ABC+ GIBALNI PROGRAM**

# Učenje osnovne mobilnosti in premičnosti starejših odraslih



Starejše osebe pogosto padejo doma ali v bližnji okolici doma. Padci nastanejo zaradi kombinacije več dejavnikov, povezanih z okoljem in posledicami telesnega staranja. Zmanjšana mišična zmogljivost in gibljivost sklepov, slabše ravnotežje in koordinacija ter zmanjšan reakcijski čas lahko povečajo tveganje za padce.

Vstajanje s tal po padcu zahteva določeno mero gibljivosti in moči. Kakor za gibanje, tudi za vstajanje s tal ne obstaja eno in edino pravilo, lahko pa si pri tem pomagata s slikovnim opisom gibanj za lažje vstajanje s tal in boljšo mobilnost v vsakdanjem življenju.

1. Usedanje-vstajanje
2. Prehajanje iz stoje v oporo na tleh
3. Prehajanje iz opore na tleh v ležo na boku
4. Prehajanje iz leže na boku v ležo na hrbtu
5. Prehajanje iz leže na hrbtu v ležo na trebuhu
6. Vstajanje preko bočne opore iz položaja leže na hrbtu
7. Vstajanje iz leže na trebuhu
8. Varno dvigovanje bremen aktivni položaj (rahlo skrčena kolena, kontrakcija stabilizatorjev trupa)
9. Test usedanja in vstajanja s tal

# 1. Usedanje-vstajanje



**1.** Sedite na robu stola. Kolena so pokrčena, stopala so na tleh, v širini bokov. Hrbtenica je vzravnana, vrat v podaljšku hrbtenice. Med izvedbo vaje mirno dihate.



**2.** Aktivirate globoke trebušne mišice, tako da popek nežno uvlečete proti hrbtenici. Nagnete se naprej, težo rahlo prenesete na sprednji del stopal. Z rokami se lahko dotikate robov stola.



**3.** Težo v celoti prenesete na stopala. Če zmorete, poskusite vstati brez pomoči rok.



**4.** Vzravnate se v stoji ter naredite vdih in izdih.



**5.** Ponovno aktivirate globoke trebušne mišice, tako da popek nežno uvlečete proti hrbtenici. Na stol se spuščate počasi in kontrolirano.



**6.** Ko se usedete nazaj, počasi izdihnete. Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite 3-krat.



## Dodatna navodila:

- Če je vaja prezahtevna, uporabite stol z naslonjali in si pri vstajanju in usedanju pomagajte z rokami. Vajo stopnujete z vedno manj uporabe rok. Vajo si lahko prilagodite tudi z uporabo višjega stola oz. si na stol položite trdo, stabilno blazino.
- Če je vaja prelahka, jo izvajate brez pomoči rok, med izvajanjem vaje v rokah držite utež, povečate število ponovitev ali pa izvajate vajo na nižjem stolu.

## 2. Prehajanje iz stoje v oporo na tleh



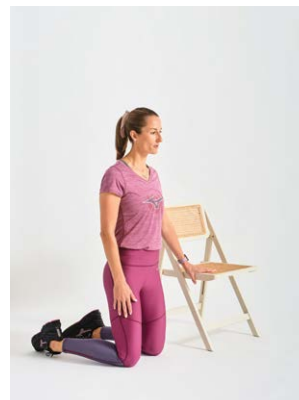
**1.** Aktivirate globoke trebušne mišice, tako da popek nežno uvlečete proti hrbtenici. Postavite eno nogo naprej.



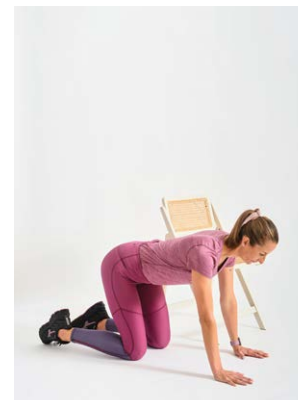
**2.** Pokleknete na eno nogo. Po potrebi se z roko oprete na sprednjo nogo ali pohištvo/steno.



**3.** Pridružite nogi skupaj v klek (v primeru bolečin v kolenih vajo izvajate na vadbeni blazini ali si kolena podložite s svitkom brisače).



**4.** Po potrebi se med prehajanjem v klek oprete na stol/steno.



**5.** Oprete se na roke in se spustite v oporo na tleh (opirate se na kolena in dlani). Kolena so v širini bokov, dlani v širini ramen.



**6.** V obratnem vrstnem redu nato vstanete. Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite 3-krat na vsako stran (klek z desno nato z levo nogo).



### Dodatna navodila:

- Če je vaja prezahtevna, se lahko pri spustu oprete na ograjo, steno ali pohištvo.
- Če je vaja prelahka, izvedete spust brez opiranja rok na sprednjo nogo.



### 3. Prehajanje iz opore na tleh v ležo na boku



- 1.**  
V opori na tleh aktivirate globoke trebušne mišice, tako da popek nežno uvlečete proti hrbtenici.



- 2.**  
Spustite se v polsedeč položaj (opora sedno).



- 3.**  
Zadržite polsedeči položaj. Noge so rahlo pokrčene.



- 4.**  
Oprete se na komolec roke na strani, na katero se boste ulegli, z drugo roko si pomagata pri spustu.



- 5.**  
Kontroilrano se spustite v ležo na boku, spodnja roka je predročena.



- 6.**  
V obratnem vrstnem redu se vrneta v začetni položaj. Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite 3-krat na vsako stran.

## 4. Prehajanje iz leže na boku v ležo na hrbtu



**1.**

Leže na boku aktivirate globoke trebušne mišice, tako da popek nežno uvlečete proti hrbtenici. Z roko se na strani, v katero se boste obrnili, odrinete od tal.



**2.**

Spodnjo nogo iztegnete, zgornjo nogo rahlo pokrčite. Prehajanje začnete s spodnjim delom telesa, tako da potisnete kolena s tal proti stropu. Nato premaknete še zgornji del telesa, tako da se z obema rokama odrinete na hrbet.



**3.**

V obratnem vrstnem redu se vrnete v začetni položaj. Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite 3-krat na vsako stran.

## 5. Prehajanje iz leže na hrbtu v ležo na trebuhu



- 1.** Leže na hrbtu aktivirate globoke trebušne mišice, tako da popек nežno uvlečete proti hrbtenici.



- 2.** Roke pokrčite na prsnem košu.



- 3.** Pokrčite eno nogo. Prehajanje na bok začnete z nogami (s stopalom pokrčene noge se odrinete od tal), temu sledi zgornji del telesa.



- 4.** Ko ste na boku, iztegnete spodnjo nogo in se počasi obrnete na trebuh. Nato do konca iztegnete tudi drugo nogo.



- 5.** V obratnem vrstnem redu se vrnete v začetni položaj. Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite 3-krat na vsako stran.



### Dodatna navodila:

- Preizkusite gib z vsako nogo posebej, da poiščete vašo dominantno stran, kjer vam bo obračanje lažje.
- Vadite obračanje na obeh straneh.

## 6. Vstajanje s tal ob stolu



**1.**  
Leže na boku aktivirate globoke trebušne mišice, tako da popek nežno uvlečete proti hrbtenici.



**2.**  
Z zgornjo roko se odrinete od tal, da se lahko oprete na drugo roko.



**3.**  
Oprite se na komolec spodnje roke. S pomočjo rok se dvignete v polsedeči položaj.



**4.**  
Z opiranjem na dlani dvignete trup od tal in se postavite v oporo na tleh (opirate se na kolena in dlani).



**5.**  
Zadržite oporo na tleh . Kolena so v širini bokov, dlani v širini ramen.



**6.**  
V položaju opore na tleh se pomaknete do najbližjega stola oz. drugega stabilnega predmeta v bližini.



**7.**  
Vzravnote hrbtenico in postavite eno nogo naprej v oporo. Z rokami se oprete na bližnji stol/pohištvo.



**8.**  
Ob opori vstanete.



**9.**  
Vrnite se v začetni položaj z vajami 2 in 3 (prehajanje iz stoje v oporo na tleh, prehajanje iz opore na tleh v ležo na boku). Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite 3-krat na vsako stran.



### **Dodatna navodila:**

- Če je vaja prezahtevna, si pri vstajanju s stal lahko pomagate z opiranjem na stabilen stol/pohištvo.
- Če je vaja prelahka, izvedete vstajanje brez opiranja rok v opori.
- Vadite vstajanje s tal po delih gibalnega vzorca, in ko postanete boljši, izvajate celoten vzorec naenkrat.

## 7. Vstajanje iz leže na trebuhu



**1.** Leže na trebuhu aktivirate globoke trebušne mišice, tako da popek nežno uvlečete proti hrbtenici.



**2.** Dvignete se na podlahti in potisnete komolce nazaj, da so pod rameni.



**3.** Z opiranjem na podlahti dvignete trup od tal in se postavite v nizko oporo (opirate se na kolena in podlahti).



**4.** Z rokami se dvignete v oporo na dlani. Zadržite štirinožni položaj. Kolena so v širini bokov, dlani v širini ramen.



**5.**

Vzravnete hrbtenico in postavite eno nogo naprej v oporo.



**6.**

Z rokami se oprete na nogo v opori in vstanete.



**7.**

Vrnite se v začetni položaj z vajami 2, 3, in 5 (prehajanje iz stoje v oporo na tleh, prehajanje iz opore na tleh v ležo na boku, prehajanje iz leže na boku v ležo na hrbtu, prehajanje iz leže na hrbtu v ležo na trebuhu).

Naredite 10–12 ponovitev. Ponovite 3-krat na vsako stran.



### **Dodatna navodila:**

- Če je vaja prezahtevna, si pri vstajanju lahko pomagata z opiranjem na stabilen stol, ki je varno postavljen ob steno. Če je vaja vseeno prezahtevna, se iz položaja na trebuhu obrnete na bok in bočnega položaja (glejte vajo 6 – Vstajanje preko bočne opore iz položaja leže na hrbtu).
- Če je vaja prelahka, izvedete vstajanje brez opiranja rok na nogi v opori.

## 8. Varno dvigovanje bremen



**1.**

Stojite razkoračeno. Pred dvigom bremena stisnete globoke trebušne mišice tako, da popек nežno uvlečete proti hrbtenici. Hkrati aktivirate mišice medeničnega dna (kot da bi hoteli zadržati uhajanje urina in vetrove).



**2.**

Pokrčite kolena v počep, hrbtenica je ravna. Breme držite blizu telesa. Počepnete, za dvig bremena uporabite mišice nog. Med dvigovanjem bremena ohranjate ravno hrbtenico ter aktivne globoke trebušne mišice in mišice medeničnega dna.



**3.**

Breme nato počasi odložite na tla, z upoštevanjem pravil pri dvigovanju.



## 9. Test usedanja in vstajanja s tal



**1.**

Stojite pokonci in poskrbite, da imate okoli sebe dovolj prostora (odstranite morebitne nevarnosti).

**2.**

Previdno se spustite v sedeči položaj s prekrižanimi nogami. Poskusite se usesti brez uporabe rok.

**3.**

Ko stabilno sedite, poskusite vstati, pri tem pa ne uporabljate rok ali kolen za oporo.

**4.**

Skupno lahko dosežete 10 točk: za vsako uporabljeno oporo (npr. opora na roko ali koleno) izgubite eno točko, za vsako izgubo ravnotežja med gibanjem pa pol točke.



**Opora na roko:**

-1 točka



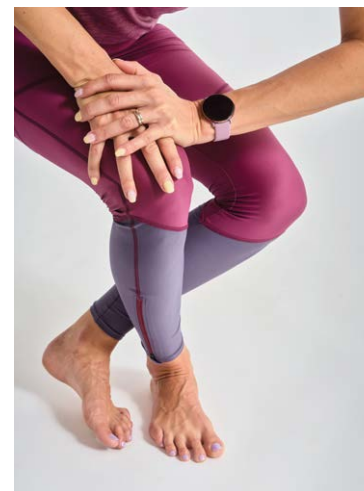
**Opora na koleno:**

-1 točka



**Opora na podlaket:**

-1 točka



**Opora z dlanjo na koleno:**

-1 točka



**Opora na bok:**

-1 točka

**DOBRO: 8–10 točk**

**ZADOVOLJIVO: 3,5–7,5 točk**

**NEZADOVOLJIVO: 0–3 točke**

## Ocenjevanje:

Najvišja možna ocena na testu je 10 točk: skupno možnih 5 točk za usedenje in 5 točk za vstajanje s tal.

Uporaba rok, podlahti, kolen, boka ali opiranje roke na koleno pri vstajanju ali usedanju ima za posledico odbitek ene točke.

Dodatne 0,5 točke se odšteje, če je izvedba nestabilna ali je prisotna delna izguba ravnotežja v katerem od položajev.

## Avtorici

**Prof. dr. Maja Dolenc** je redna profesorica na Fakulteti za šport, kjer predava na področju športne rekreacije in fitnesa. Je avtorica desetih univerzitetnih učbenikov ter več kot 130 znanstvenih in 160 strokovnih člankov. Njeno raziskovalno delo se osredotoča na telesno dejavnost kot ključno sestavino zdravega življenjskega sloga, zlasti v kontekstu staranja, preprečevanja padcev in promocije zdravja. Prof. Dolenc je mentorirala več kot 125 diplomskih in magistrskih del, izvedla pa je tudi več kot 50 tečajev, v katerih se je usposobilo 3700 kandidatov. Poleg pedagoškega in raziskovalnega dela je dejavna v različnih strokovnih organih in komisijah Fakultete za šport, Olimpijskega komiteja Slovenije ter Športne unije Slovenije. Sodelovala je v številnih nacionalnih in mednarodnih projektih, namenjenih promociji telesne dejavnosti, zdravja in aktivnega življenjskega sloga. S svojimi dosežki pomembno prispeva k razvoju športne rekreacije v Sloveniji in širše.



**Tjaša Knific** je magistrica fizioterapije in nekdanja vrhunska športnica. Zaposlena je kot razvojna sodelavka na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) v Centru za vodenje programov preventive in krepitve zdravja, kjer vodi strokovno skupino za proučevanje gibalnih vedenj. Njeno delo obsega raziskovanje, upravljanje in uvajanje strategij v zdravstveno prakso. Aktivno sodeluje pri specialnih usposabljanjih slovenskih zdravstvenih delavcev, razvoju in izvajanju preventivnih zdravstvenih programov ter pripravi politik javnega zdravja. Je predavateljica s področja javnega zdravja, fizioterapije, promocije zdravja in preventive, gibalnih vedenj odraslih ter aktivnega in zdravega staranja na številnih slovenskih fakultetah, poleg tega pa tudi avtorica in soavtorica številnih člankov, magistrskih in diplomskih del, priročnikov in učnih pripomočkov o telesni dejavnosti za zdravje, telesni pripravljenosti in zdravem gibalnem vedenju.

## ABC+ Gibalni program za aktivno in zdravo staranje

Avtorici: Maja Dolenc\* in Tjaša Knific\*\*

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje,  
Trubarjeva 2, Ljubljana

Lektoriranje: Mihaela Tornar

Fotografije: Marja Bizjak Ažman in  
Domen Bizjak

Oblikovanje: HercogMartini

Ljubljana, 2025

Elektronska izdaja

Objavljena na: <https://nijz.si>

\* Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Slovenija

\*\* Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana, Slovenija

**Vse pravice pridržane.** Reprodukcija po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko-pravno in kazensko zakonodajo.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v  
Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 223816707

ISBN 978-961-7211-60-3 (PDF)

## Partnerji



## Sponzorji



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorjev in ni nujno, da odražajo stališča Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne morete biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.