



HOTEL CERKNO d.o.o. ***

Sedejev trg 8 - 5282 CERKNO - SLOVENIJA tel.:+386-5-37-43-400 fax: +386-5-37-43-433
www.hotel-cerkno.si www.ski-cerkno.com e-mail: info@hotel-cerkno.si



VADBA V VODI ZA SENIORJE

KAJ JE VADBA V VODI ZA SENIORJE

Vadba v vodi za seniorje je pojavna oblika vadbe v vodi primerna za starejše. Namenjena je tako starejšim, ki so razmeroma zdravi, kakor tudi tistim z zdravstvenimi težavami in omejitvami, nastalimi zaradi bolezni ali poškodb. Njen primarni cilj je varovati in krepiti zdravje. Vadba v vodi je še posebej primerna za seniorje s prekomerno telesno težo, z bolečinami v križu, artritisom in težavami z ravnotežjem. Pomembno vpliva na vrsto dejavnikov tveganja za razvoj koronarne bolezni srca in ima velik pomen pri preprečevanju nastanka kroničnih in drugih bolezni v starosti. Izrazito pomembne je njen psihosocialni vidik.

NEKATERI VPLIVI TELESNE DEJAVNOSTI NA ORGANIZEM STAROSTNIKA IN VLOGA VADBE V VODI

1. Preventivno-zdravstveni vpliv vadbe
2. Vpliv vadbe na imunski sistem
3. Vpliv vadbe na gibalne sposobnosti in pomen njihovega ohranjanja v starosti
4. Psihosocialni vpliv vadbe

CILJI VADBE V VODI ZA SENIORJE

- varovati in krepiti zdravje
- preprečiti nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni oziroma omiliti njihove posledice
- ohraniti in izboljšati gibalne in funkcionalne sposobnosti
- povečati telesno zmogljivost
- izboljšati kakovost življenja
- upočasniti proces biološkega staranja in podaljšati življenje
- ohraniti in vzpostaviti duševno ravnovesje
- sprostiti se, zabavati in družiti
- izboljšati počutje, povečati energijo in vitalnost

DOLOČANJE OBREMENITVE PRI VADBI V VODI ZA SENIORJE

- pogostost vadbe

Vadba v vodi za seniorje se izvaja v obsegu **ene do treh vadbenih enot na teden**. Vadba naj bi temeljila na načelih zdravju prijazne telesne dejavnosti.

- intenzivnost vadbe

Priporočljiva intenzivnost vadbe v vodi za seniorje je med **60 in 70% največje frekvence srčnega utripa**.

- trajanje vadbe

Vadbena enota traja **od 45-60 minut**, glede na pripravljenost vadečih lahko tudi manj.

- tip vadbe



HOTEL CERKNO d.o.o. ***

Sedejev trg 8 - 5282 CERKNO - SLOVENIJA tel.:+386-5-37-43-400 fax: +386-5-37-43-433
www.hotel-cerkno.si www.ski-cerkno.com e-mail: info@hotel-cerkno.si



Vadba v vodi za seniorje je **aktivnost aerobnega značaja**.

SESTAVA VADBENE ENOTE VADBE V VODI ZA SENIORJE

PRIPRAVLJALNI DEL

- **uvod**
- **ogrevanje (15 min)**; splošno ogrevanje vključuje aktivne vaje, igre v vodi in plavanje.

GLAVNI DEL

- **aerobni del** (aerobni vadbi ponavadi namenimo 15-20 min, v skladu s cilji vadbene enote, zdravstvenim stanjem vadečih in napredkom jo lahko ustrezno podaljšamo.
- **krepilni del** (krepilni del vadbe traja od 20-25 minut)

SKLEPNI DEL

- **statično razrezanje (10 min)**
- **sproščanje**

Viri:

Petavs, N., Backovič Juričan, A., Štrumbelj, B. (2008). *Vodna aerobika, vadba v vodi za nosečnice in vadba v vodi za seniorje*. Ljubljana: univerza v Ljubljani, fakulteta za šport.