

POSTANITE AKTIVNI

Telesna aktivnost in telesna vadba primerna za ljudi z revmatičnimi boleznimi

TELOVADBA DOMA

Če se težko odpravite v fitnes ali športni center in si želite telovaditi doma, lahko svoj dom spremenite v telovadnico. Presenečeni boste, kako se lahko vsakodnevni in običajni predmeti spremenijo v telovadno opremo, ki vam pomaga ohranjati telo v čimboljši kondiciji.



PAZAČNIMO!

Preden začnete s katerokoli obliko vadbe v domačem okolju, se posvetujte s svojim zdravnikom ali fizioterapevtom. Pomembno je, da vam bodo vaje, ki jih boste izvajali, koristile. Vaš zdravnik ali fizioterapevt vam lahko svetujeta, kako vaje pravilno izvajati, koliko ponovitev lahko opravite ter koliko časa lahko telovadite.

PRAKTIČNI NASVETI

Nov pogled na domače predmete:



- ni potrebno zapravljati denarja za telovadne rekvizite;
- veliko predmetov, ki jih imate doma, lahko uporabite pri vadbi (pločevinke, plastične steklenice napolnjene z vodo, ki postanejo uteži, brisačo uporabite za raztezanje);
- nizek kuhinjski stol uporabite za celo vrsto vaj, lahko vam služi tudi za oporo pri stoječih vajah;
- vaje, ki se sicer izvajajo na tleh, izvajajte na postelji;
- vaša dnevna soba lahko postane plesni studio;
- stopnice lahko uporabite pri telovadnih vajah;
- blazine uporabite za podporo telovadbe na tleh;
- žogico uporabite za krepitev mišic rok in nog ter za razbremenitev mišične napetosti.

Pred začetkom telovadbe si vedno **ogrejte mišice**, in sicer krožite z rokami, dokler ne začutite toplote – to je lahko začetni del vaše telesne vadbe.

Nosite primerno **športno opremo**.

Prepričajte se, da imate **dovolj prostora**, da se lahko varno gibate po stanovanju.

Začnite z 10-15 minutnimi lažjimi vajami, kasneje telovadbo podaljšajte do 30 ali več minut, kar je odvisno od vaših ciljev in zmožnosti.

Če imate možnost, telovadite **pred ogledalom**, tako boste lažje nadzirali svojo vadbo.

Če se ne počutite varno oziroma stabilno, telovadite takrat, ko je doma prisoten še nekdo drug.

Vsak dan si določite čas, ob katerem boste telovadili in **to počnite redno**.



PET KLJUČNIH NASVETOV

1. Telovadba naj postane del vašega življenja, podobno kot si vsak dan umijete zobe in uredite priček. Pišite tudi dnevnik telesne vadbe.
2. Izberite glasbo, ki jo imate radi. Hitrejše ritme izberite za aerobno vadbo, umirjene/sproščene ritme pa za raztezanje.
3. Postavite si dosegljive cilje in se nagradite, ko jih dosežete.
4. Poskrbite, da bo vadba raznolika. Vsak dan izvajajte različne vaje, na primer za krepitev, raztezanje in aerobne vaje.
5. Za izboljšanje vadbe uporabljajte domače pripomočke.

Pripomočki za vadbo

DVD-ji za domačo telesno vadbo:

- z majhnimi stroški lahko vadite s pomočjo DVD-ja;
- nekatera društva pripravljajo razne DVD-je za ljudi z revmatskimi obolenji, ki so namenjeni prav njim in in so na voljo na njihovih spletnih straneh;
- DVD-ji vključujejo vaje za telesno vadbo in vaje pri katerih se uporabljajo posebni pasovi proti upor, ki so cenovno dosegljivi;
- obstaja cela vrsta DVD-jev z različnimi vrstami vadbe. Lahko izberete med zumbo, jogo, pilatesom. Izberite vadbo med katero boste uživali.



Oprema za telovadbo doma

- za telovadbo doma lahko uporabite nekaj zelo cenjenih vadbenih pripomočkov, kot so trakovi in napihljive vadbene žoge;
- če je finančno dosegljivo in če imate dovolj prostora, si lahko priskrbite sobno kolo, orbitrek ali trampolin;
- za nizko, dosegljivo ceno si lahko v otroški trgovini kupite lahke, majhne telovadne obroče;
- večje in po teži različne obroče lahko kupite v športni trgovini.



Oblecite se udobno, izklopite telefon, povečajte glasnost glasbe in začnite s telesno vadbo.

