



ZA DRUŠTVO TREPETLIKA

PSIHOMOTORIKA – NABOR

VAJ, AKTIVNOSTI IN NASVETOV ZA VADBO

POSKUSIL BOM PREDSTAVITI
nekaj predlogov za izvajanje
programa psihomotorične
vadbe za bolnike s
Parkinsonovo boleznijo.



PARKINSON ? KAJ LAHKO NAREDIM, DA MI BO LAŽJE?

NAJ ČAKAM IN GLEDAM KAJ SE DOGAJA?

ALI LAHKO NAREDIM KAJ ZASE?

ALI LAHKO POMAGAM ŠE KOMU?

- ▶ Kako naj se torej spoprimemo z našimi problemi?

BO BOLJE, ČE SE ZJOČEMO?

NIKOLI ne joči nad neuspehi.

**Potrpi, opazuj, analiziraj,
ukrepaj!**

- ▶ KOT ŠPORTNIK, NATO KOT PROFESOR ŠPORTNE VZGOJE IN DOLGOLETNI TRENER V ATLETIKI, SEM SE POGOSTO ZNAŠEL V POLOŽAJU, KO NI BILO POTREBNO NAREEDITI SAMO DOLOČENO VAJO, AMPAK UKREPATI TUDI V SMERI MOTIVACIJE IN ZAHTEV ZA PRAVILNO IN UČINKOVITO IZVEDBO NALOG (VAJ)...

KAJ NAREEDITI, DA TO USPE?

- ▶ Cilj predstavitve je:
- ▶ spodbuda **za samostojno** izvajanje vaj,
- ▶ pomoč **pri izvajanju** in ustrezni **izbiri vaj**,
- ▶ povečanje **učinkovitosti** vadbe,
- ▶ predvsem pa večja **miselna aktivacija** pri pripravi in izvajanju aktivnosti.
- ▶ Ne nazadnje je **mentalni trening** osnova, ne samo za telesno vadbo, ampak tudi za vse oblike sprostitvenih tehnik.

MOŽNOSTI:

- ▶ Osebni zgled
- ▶ Prepričljiva navodila
- ▶ Primerno geslo, izbrana misel, včasih tudi rahla ironija..
- ▶ Pohvala ima čudežno moč...

▶ Motivacija

- ▶ Je pomembna pri odločitvah:
 - ▶ za vadbo, količino, intenzivnost...
 - ▶ pomanjkljiva motivacija povzroča **težave pri izbiranju vaj**...
- ▶ ... pri zaporedju in tudi pri **številu ponovitev in trajanju** (velja predvsem za ciklična gibanja– hojo, kolesarjenje, morda tudi tek na smučeh, lahkoten tek, plavanje...).
- ▶ Predvsem pri izbiranju vaj se pogosto dogaja, da pomešamo priporočljivo zaporedje, **pozabimo vaje, jih namenoma izpustimo**...
- ▶ pogosto se dogaja, da **zanemarimo pravilno izvedbo** in tako zmanjšamo učinkovitost vadbe.



- ▶ Želim posredovati nekaj **navodil, smernic in napotkov** za učinkovitejšo vadbo.
- ▶ Večina smernic je **namenjena krajšim enotam vadbe**, ki jih naredimo sami, v domačem okolju,
- ▶ medtem ko **je za zahtevnejše treninge bolje obiskati vadbene centre z ustreznimi programi** (strokovno vodena vadba, 1-3x tedensko 45-60 minut).

NASVETI

- ▶ Cilj predstavitve je **spodbuda za samostojno izvajanje vaj**,
- ▶ pomoč pri izvajanju in ustrezni izbiri vaj, **povečanje učinkovitosti vadbe**,
- ▶ predvsem pa večja **miselna aktivacija** pri pripravi in izvajanju aktivnosti. Ne nazadnje je mentalni trening osnova, ne samo za telesno vadbo, ampak tudi za vse oblike sprostitvenih tehnik.

CILJI

DODATNE SPODBUDE

- ▶ **Brez motivacije, trdne volje in vztrajnosti, je vadba neredna, površna, manj učinkovita in predvsem dolgačasna**
- ▶ Aktiven pristop k vadbi, poznavanje izbranih vaj, zbranost pri izvajanju, kontinuirana samokontrola in spodbujanje za pravilno in učinkovito izvajanje, vse to omogoča **boljšo izvedbo in dobre rezultate – počutje.**
- ▶ Dobra vadba ***koristi naši motoriki***, zadovoljstvo pri aktivnosti in tudi po njej pa je koristno za dušo.
- ▶ Dobro telesno in psihično počutje (dobri rezultati) je **dodatna spodbuda za čim bolj redno vadbo.**

- ▶ Iz dolgoletnih trenerskih izkušenj zanesljivo trdim, da je motivacija za trening in tekmovanja (tudi tistega s samim seboj) **nepogrešljiva osnova za dober trening in dobre rezultate.**
- ▶ Za nas sicer niso primarni rezultati in uvrstitve, "zmagujemo" pa lahko tudi tako, da **se počutimo bolje in smo zadovoljni** z opravljenimi nalogami.

ŠE NEKAJ MISLI

- ▶ Vsi vemo, **da je težko vztrajati v stalni visoki aktivnosti**, posebej ob značilnih nihanjih simptomov naše bolezni, neprijetnih bolečinah, pojavov depresije in drugih nevšečnosti.
- ▶ Zaradi vsega tega je **vsaka spodbuda koristna** in to že pri odločitvi, še bolj pa pri izvedbi. Nedvomno je neposredna besedna spodbuda vedno dobrodošla, posebej pri vadbi v skupini, kjer je pomemben odnos med člani in grupna dinamika.
- ▶ Posameznik je sicer bolj dojemljiv **za individualne spodbude**, tudi tiste, ki jih z uporabo napisanih motivacijskih gesel in aktivacijskih misli, posredujemo uporabnikom.

VSATA POMOČ JE KORISTNA

2.Razporeditev vadbe v toku dneva:

- ▶ - odvisna od razpoložljivega časa, sposobnosti in danih možnosti za izvajanje: kraj, prostor, oprema, od časa, ki ga imamo na voljo ter seveda od počutja....,

KDAJ DELAMO VAJE?

▶ 3. Kraj izvajanja vadbe

- ▶ - na postelji, preden vstaneš - ob postelji
- ▶ - v dnevni sobi – (tudi ob gledanju televizije)
- ▶ - na vrtu
- ▶ - v bližnji okolici bivanja
- ▶ - v telovadnici, fitnesu, bazenu...

KJE LAHKO VADIMO?



► 4. Oprema in rekviziti

- - uporabimo standardne rekvizite in opremo, kot tudi priročne rekvizite iz domačega okolja in možnosti v naravi : ležalko-blazino, sobno kolo, elastični trak, elastično vrv, žogo veliko in malo, mehke gumijaste žoge različne teže, težke žoge – medicinke, male uteži 0,5 -3,00 kg, rekvizite za trening dlani in prstov, žogice za tenis ali peščene za žongliranje, žogice za namizni tenis, za golf, orehe, valjčke za stopala, desko za ravnotežje, palice za hojo-nordijske ali pohodne, drog ali vejo drevesa, navodila za umirjanje (tudi na CD-ju), primerno glasbo ...

Š ČIM SI LAHKO POMAGAMO ?

KAKO RAZPOREDIMO IZBRANE VAJE?

- ▶ 5. Zaporedje vaj je odvisno od:
- ▶ namena vadbe – (ogrevanje, nove vaje, trening, vaje za gibljivost, vaje za umiritev...)
- ▶ od prostora v katerem se nahajaš – opremljenosti in velikosti
- ▶ razpoložljivih dodatnih rekvizitov - služijo povečanju učinkovitosti vadbe..



- ▶ **6. zaporedje vaj po namenu in delih telesa**
- ▶ - ogrevanje je pomemben del vadbe, ogrevanje je lahko krajša ali daljša hoja, vožnja sobnega kolesa ali običajne vaje izvedene bolj lahkotno, z manjšo amplitudo, počasneje, brez uteži oz. dodatnih obremenitev
- ▶ - pri krajših enotah vadbe začetne vaje izvajamo bolj lahkotno s postopnim večanjem intenzivnosti
- ▶ - za izvajanje vaj za gibljivost je potrebno ogrevanje, zato priporočam izvajanje vaj proti koncu
- ▶ - za zaključek je priporočljivo narediti vsaj nekaj sprostilnih vaj, še bolje pa je narediti sproščanje po eni izmed že uveljavljenih metod. (o tem kdaj drugič, oz. na novi spletni strani.)

NASVETI ZA IZVAJANJE VADBE...

▶ **7. Napotki za pravilno izvajanje vaj:**

- ▶ Poznavanje vaje, dobra demonstracija, učenje vaje...
- ▶ Pri večini vaj naj bodo kolena rahlo pokrčena, kolena ne čez stopala
- ▶ Pri vseh vajah je pomembno dihanje- dolg vdih skozi nos in podaljšan izdih skozi usta
- ▶ Sproščeno izvajanje vaj
- ▶ Spremljanje izvajanja vaj – partner, inštruktor
- ▶ Samokontrola pri izvajanju vaj

ŠE NEKAJ O DOBRI IZVEDBI VAJ...

► **8. Napotki za učinkovitejše izvajanje vaj:**

- Zbranost, koncentracija
- Štetje ponovitev, krogov – hoja z nalogami...
- Štetje ponovitev: 1,2/1,2.... ali 1,2/2,2/3,2/4,2...
- Štetje menjaje na desno /levo roko /nogo-npr od 1 do 20...
- Vmesne naloge (ta del proge hitreje, hitreje z rokami od tu do tam,...)
- Vaje za koordinacijo izvajajmo čim bolj sproščeno
- Spodbujanje s strani partnerja, trenerja, terapevta.
- Uporaba merilcev srčnega utripa (najvišji pulz,...)
- Dnevnik treningov: količina/trajanje, vsebina vadbe, počutje med in po vadbi, TT, KT

**IZVEDBA NAJ BO DOVOLJ
DOBRA...**

- ▶ **9. Napotki za učinkovito sproščanje:**
- ▶ spoznati nekaj preprostih tehnik sproščanja
- ▶ redno uporabljati vaje za sproščanje
- ▶ postopoma izpopolnjevati tehniko sproščanja
- ▶ masaža, delna samomasaža
- ▶ fizioterapija

SPROSTITEV JE POMEMBNA...



- ▶ **II/1 Vadbeni kompleks 1: Primer jutranje vadbe ob vstajanju...**
- ▶ *vaje delamo na postelji, ob postelji, na tepihu, “ležalki”...*
- ▶ raztegniti roke in noge v vse smeri
- ▶ obračanje - kotaljenje v levo in desno (bolje na zakonski postelji – levo in desno) – lažje je z rokama na prsih, težje z iztegnjenimi rokam – 3-5x
- ▶ z oprijemom za kolena (ali roke iztegnjene navzgor) kotaljenje – zibanje naprej-nazaj – 10x

JUTRANJI TRENING – PREDLOG...

- ▶ vaje za trebušne mišice – več variant položaja rok in nog – 10-20x v seriji
- ▶ vaje za hrbtne mišice (ležanje na trebuhu – dviganje rok, glave, sklece, dviganje nog... 5-10x
- ▶ vaje za hrbtne mišice- položaj za sklece kleče-opora na rokah – dviganje noge, roke – posamezno ali diagonalno leva roka- desna noga...,
- ▶ začetni položaj kot zgoraj- gibanje gor-dol v ledvenem delu (narediti grbo, pogled navzdol –zravnati hrbtenico, pogled nekoliko naprej pred sabo
- ▶ v leži na hrbtu potisk pokrčenih in dvignjenih nog proti trupu- 10x
- ▶ v leži na hrbtu – pokrčene noge, stopala na tleh- nagib kolen vstran 3-5x
- ▶ v leži na hrbtu – iztegnjene noge – dvig ene noge do vertikale –spust vstran – roke v odročanje za stabilnost – 2-3x
- ▶ Dvignemo se do seda s pomočjo zibanja naprej – nazaj – 10 x

NAPISATI JE LAŽJE KOT NAREEDITI...

- ▶ Iz seda na postelji dvig in počep do seda - 5x in 5x brez sedanja
- ▶ V rahli stoji v razkoraku ob postelji –počep na eni nogi (5 + 5)-rahl nagib vstran
- ▶ Obuvanje nogavic, oblačenje – stoje- z lovljenjem ravnotežja – paziti na nevarnost za padec!
- ▶ Poskušati oblačenje in obuvanje narediti stoje, z lovljenjem ravnotežja – samo, če je varno!
- ▶ Nekaj vaj za lovljenje ravnotežja na "okrogli deski"
- ▶ Kolesarjenje na sobnem kolesu, hoja po tekoči preprogi ali sprehod v vrtu 15-20'

DOVOLJ VAJ ČAS ZA ZAJTRK..., ALI PAČ?

- ▶ **II/2 Vadbeni kompleks 2:**
- ▶ **Primer krajše vadbene enote – ogrevalna ali samostojna enota**
- ▶ Naklon glave naprej, nazaj (2-4x), kroženje v eno in drugo stran (2+2x)
- ▶ Kroženje v ramenih naprej – nazaj (5+5x)
- ▶ Kroženje z rokami naprej – nazaj (5+5X)
- ▶ Kroženje z boki v obe smeri (3+3x)
- ▶ Roke v bok, predklon 3x, predklon-pogled med korakom nazaj 3x
- ▶ Širša stoja v razkoraku – počep vstran, zadržati- počep na drugo stran 2+2x
- ▶ Noge skupaj, stopanje na prste 10x
- ▶ Noge skupaj, roke na kolena – kroženje v kolenih 3+3x
- ▶ Stoje – ob steni, vogalu stene, ob vratnem podboju, zunaj ob drevesu –počep, dviganje in z iztegnjenimi rokami drsenje navzgor do kar gre, zadržati 2-3 sekunde, počasi navzdol- 3-5 x

ŠE NASVET ZA KRAJŠO ,‘SOBNO VADBO‘‘

- ▶ Vadbo lahko nadaljujemo z izborom npr. vaj za krepitev
- ▶ Lahko vaje z žogo, elastiko, vaje za spretnost, za ravnotežje itd...
- ▶ Nekaj vaj za raztezanje – stoje, sede, leže...
- ▶ Vaje za sprostitvev leže, sede...



- ▶ V. Zaključek
- ▶ S tem prispevkom sem poskusil zbrati nekaj navodil in misli o izbiri in izvajanju psihomotoričnih vaj in aktivnosti primernih za našo kategorijo bolnikov. Pri tem sem izhajal iz minulih aktivnosti izvajanja treningov aktivnih športnikov, predvsem pa iz trenutnega osebnega nivoja sposobnosti. Izbral sem vaje, ki jih sam še lahko naredim, skoraj vse vaje delamo pri organizirani vadbi upokoјencev v fitnes centru (2x tedensko). Vadba poteka pod strokovnim vodstvom, kar ocenjujem kot zelo primerno in uspešno. Tako obliko vadbe zelo priporočam zaradi večine zgoraj navedenih razlogov za izvajanje vadbe.

KONČNI DEL NAŠEGA TRENINGA...

- ▶ **Predlogi, izbira in zaključki pri izbiri in izvedbi vaj niso veljavni in ustrezni za vse, zato so prilagoditve nujne, če hočemo, da bodo koristne.**
- ▶ Za vadbo si kompleks vaj sestavite sami na osnovi namena vadbe, kraja in razpoložljivega časa. Dobro je, če naredite vsaj nekaj vaj skupaj (npr. vaje za vrat in ramenski obroč, drugič vaje za trebušne mišice- lahko skupaj z vajami za hrbet, lahko posebej vaje za ravnotežje, posebej za gibljivost...), tako lahko za vadbo izkoristite tudi krajše časovne enote (npr. dolge nasvete za potrošnike na TV izkoristite za 5-6 vaj za ravnotežje ali za ramenski obroč - vsaj 5-10x stisniti lopatici skupaj – za lepo držo)

**TO NISO RECEPTI, TU LAHKO ŠE
IZBIRAMO...**

- ▶ Dobrodošle so vaše izkušnje, saj pomagajo veliko bolj in predvsem hitreje kot izkušnje na osnovi lastnih poskusov in zmot.
- ▶ Zato je motivacija nujno potrebna, koristna pri odločitvah in učinkovita pri izvajanju aktivnosti.
- ▶ Za osvežitev motivacijskih prijemov, malo za šalo in bolj zares, navajam nekaj že uveljavljenih gesel znanih proizvajalcev športne opreme. So sicer stara nekaj let, vendar zanesljivo držijo, in če držijo bi morala tudi pomagati – dati rezultate.

POSKUSIMO S SPODBUDAMI...

Čas je, da to narediš!

Da, to zmoreš!

Jaz želim, jaz zmorem!

TAKO TOREJ...

Naredi to !





Če očeš, da e i a je e ičijo,
e o aš ajp ej b di i



ŠE NEKAJ ZA NAČRTOVANJE...

▶ **Veliko zadovoljstva in uspeha pri vadbi.**

▶ Vojko Orel



PRISPEVEK BO OBJAVLJEN :

- ▶ na spletni strani društva
- ▶ Izvleček v reviji – bomo vprašali urednico
- ▶ Pošljem vam ga po el. Pošti
- ▶
- ▶ SODELUJMO!
- ▶ Upam, da boste sodelovali pri iskanju primernih vaj
- ▶ Prav pride vsaka izkušnja (npr. plavanje...)
- ▶ Hitreje in bolje se učimo na izkušnjah drugih
- ▶ Daljše je učenje na osnovi lastnih poskusov in zmot

▶ *Pa pogledjmo!*

- | | | |
|-------------------------|---|--------------------------|
| ▶ JUST DO IT! | - | NAREDI TO ! |
| ▶ I WANT, I CAN! | - | ŽELIM SI, ZMOREM! |
| ▶ YES, YOU CAN! | - | DA, TO ZMOREŠ! |

ŠE V ORIGINALU IN PREVODU...