

# Telesna dejavnost in telesna masa

SŠ



GIBANJE, TELESNA DEJAVNOST, VADBENA DOLOČILA, INTENZIVNOST VADBE,  
PREKOMERNA TELESNA MASA, DEBELOST, INDEKS TELESNE MASE, ITM, ZAPLETI

**Sladkorna bolezen (SB)**, ki jo imenujemo tudi **diabetes mellitus**, je bolezen, pri kateri izmerimo povišane vrednosti **glukoze** (= sladkorja) v krvi.

Poznamo več oblik sladkorne bolezni, med njimi sta najpogostejši **tipa 1** in **tipa 2**.

Sladkorno bolezen najlažje preprečimo ali odložimo z zdravim življenjskim slogom:

## ZDRAVA PREHRANA



## REDNA TELESNA VADBA



## URAVNAVANJE TELESNE MASE



## Gibanje in telesna dejavnost

Dandanes ljudje zavrlojo 'moderne'ga' življenjskega sloga premalo časa namenimo svoji temeljni biološki potrebi – **gibanju**. V vedenjskih vzorcih sodobnega človeka namreč vse bolj pogosto opažamo »sedeče« življenje.

Z gibanjem oz. športnim udejstvovanjem **utrjujemo zdravje in podaljšujemo življenje**. Gibanje je namreč **eden temeljnih pogojev za kakovostno življenje**.

## Učinki telesne dejavnosti:

- izboljšanje počutja in videza,
- krepitev srca in njegove zmogljivosti,
- izboljšanje preskrbe tkiv s kisikom,
- krepitev mišic,
- boljše vzdrževanje primerne telesne mase,
- upočasniti se proces staranja,
- znižuje holesterol nizke gostote in druge maščobe v krvi,
- povečuje odpornost na okužbe ...

Telesna dejavnost je še posebej pomembna za otroke in mladostnike, saj spodbuja pravilen razvoj kosti, mišic in srčno-žilnega sistema.

## VADBENA DOLOČILA

Vadbena določila naj bi upoštevala osnovne dejavnike:

- **način** oz. **tip** vadbe (ena ali več aktivnosti, ki vplivajo na aerobno vzdržljivost, npr. hoja, tek, pohodništvo, planinstvo, kolesarjenje, plavanje ...),
- **pogostost** vadbe (optimalno je vaditi od tri do petkrat na teden),
- **trajanje** vadbe (optimalen čas, ki izboljša aerobne sposobnosti, je od 20 do 30 minut) in
- **intenzivnost** vadbe (najpomembnejši dejavnik).

## Spremljanje intenzivnosti vadbe

Intenzivnost vadbe lahko opredelimo s t.i. **Karvonenovo metodo** (zasnova največje srčne zaloge), s katero določamo frekvenco srčnega utripa (FSU).

Največja srčna zaloga je določena kot **razlika med FSU<sub>max</sub>** (največja frekvenca srčnega utripa) **in FSU<sub>mir</sub>** (frekvenca srčnega utripa v mirovanju).

**Največja srčna zaloga = FSU<sub>max</sub> – FSU<sub>mir</sub>**

**FSU<sub>max</sub> = 220 – leta starosti**

FSU<sub>mir</sub>



FSU<sub>max</sub>



## Vadbena območja FSU:

### NIZKA INTENZIVNOST

do 60 % srčne zaloge



### SREDNJA INTENZIVNOST

do 75 % srčne zaloge



### VISOKA INTENZIVNOST

do 90 % srčne zaloge



## Telesna masa

Telesna masa je merilo, ki nam pove, **koliko kilogramov tehta naše telo**. Vsak od nas ima svojo telesno maso, ki je odvisna od različnih dejavnikov, kot so genetika, prehrana in telesna dejavnost.

**Indeks telesne mase (ITM)** je merilo, ki nam **pomaga oceniti, ali je naša telesna masa primerna glede na našo višino**.

Izračunamo ga s pomočjo enostavne formule:

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{\text{višina}^2 \text{ (m)}}$$

Rezultati ITM (za odraslo osebo)

ITM	Telesna masa	Zdravstvena ogroženost
manj kot 18,5	premajhna	zvečana
18,5–24,9	normalna	povprečna
25,0–29,9	čezmerna	zvečana
30,0–34,9	debelost 1. razreda	velika
35,0–39,9	debelost 2. razreda	zelo velika
nad 40,0	debelost 3. razreda	izredno velika

## PREKOMERNA TELESNA MASA

Prekomerna telesna masa pomeni, da **imamo več telesne mase, kot bi bilo primerno** glede na našo višino. To lahko povzroči različne zdravstvene težave (npr. bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen, težave s sklepi in kostmi ...).

Pomembno je, da se zavedamo pomena zdrave prehrane in redne telesne dejavnosti za ohranjanje primerne ITM.

## ZDAJ ZNAM:

- Telesna dejavnost je še posebej pomembna za otroke in mladostnike, saj spodbuja pravi razvoj kosti, mišic in srčno-žilnega sistema.
- Vadba naj bi upoštevala naslednje osnovne dejavnike: način oz. tip, pogostost, trajanje in intenzivnost vadbe.
- Indeks telesne mase je merilo, ki nam pomaga oceniti, ali je naša telesna masa primerna glede na našo višino.
- Prekomerna telesna masa pomeni, da imamo več telesne mase, kot bi bilo primerno glede na našo višino.

# Telesna dejavnost in telesna masa

**SŠ**



GIBANJE, TELESNA DEJAVNOST, VADBENA DOLOČILA, INTENZIVNOST VADBE,  
PREKOMERNA TELESNA MASA, DEBELOST, INDEKS TELESNE MASE, ITM, ZAPLETI

## Vaje za utrjevanje

**1. Zakaj je gibanje pomembno? Kaj predstavlja?**

**2. Naštej nekaj učinkov telesne dejavnosti.**

**3. Zakaj je telesna dejavnost še posebej pomembna za otroke in mladostnike?**

**4. Kaj naj bi vadbeni določila upoštevala? Predstavi.**

**5. Predstavi Karvonenovo metodo. Opredeli, kaj to je in za opredeljevanje česa jo uporabljamo. Navedi, kakšen je njen izračun ter vadbena območja glede na stopnjo.**

**6. Predstavi indeks telesne mase. Navedi formulo izračuna.**

**7. Dopolni tabelo.**

ITM	Telesna masa	Zdravstvena ogroženost
	premajhna	zvečana
18,5–24,9	normalna	
	čezmerna	zvečana
		velika
		zelo velika
		izredno velika

# Telesna dejavnost in telesna masa

**SŠ**



GIBANJE, TELESNA DEJAVNOST, VADBENA DOLOČILA, INTENZIVNOST VADBE, PREKOMERNA TELESNA MASA, DEBELOST, INDEKS TELESNE MASE, ITM, ZAPLETI

## Vaje za utrjevanje – rešitve

### 1. Zakaj je gibanje pomembno? Kaj predstavlja?

Z gibanjem oz. športnim udejstvovanjem **utrjujemo zdravje in podaljšujemo življenje**. Gibanje je namreč **eden temeljnih pogojev za kakovostno življenje**.

### 2. Naštej nekaj učinkov telesne dejavnosti.

**Učinki** telesne dejavnosti:

- izboljšanje počutja in videza,
- več energije,
- krepitev srca in njegove zmogljivosti,
- poglobitev dihanja in izboljšanje preskrbe s kisikom,
- okrepitev mišic,
- pomoč vzdrževanju primerne telesne mase,
- upočasnuje procesa staranja,
- znižuje holesterol nizke gostote in druge maščobe v krvi,
- zvečuje odpornost na okužbe ...

### 3. Zakaj je telesna dejavnost še posebej pomembna za otroke in mladostnike?

Telesna dejavnost je še posebej pomembna za otroke in mladostnike, saj spodbuja pravilen razvoj kosti, mišic in srčno-žilnega sistema.

### 4. Kaj naj bi vadbena določila upoštevala? Predstavi.

Vadbena določila naj bi upoštevala osnovne dejavnike:

- **način** oz. **tip** vadbe (ena ali več aktivnosti, ki vplivajo na aerobne vzdržljivosti, npr. hoja, tek, pohodništvo, planinstvo, kolesarjenje, plavanje ...),
- **pogostost** vadbe (optimalno je vaditi od tri do petkrat na teden),
- **trajanje** vadbe (optimalen čas, ki izboljša aerobne sposobnosti, je od 20 do 30 minut) in
- **intenzivnost** vadbe (najpomembnejši dejavnik).

**5. Predstavi Karvonenovo metodo. Opredeli, kaj to je in za opredeljevanje česa jo uporabljamo. Navedi, kakšen je njen izračun ter vadbena območja glede na stopnjo.**

Intenzivnost vadbe lahko opredelimo s t.i. **Karvonenovo metodo** (zasnova največje srčne zaloge), s katero določamo frekvenco srčnega utripa (FSU).

Največja srčna zaloga je določena kot **razlika med FSU<sub>max</sub>** (največja frekvenca srčnega utripa) **in FSU<sub>mir</sub>** (frekvenca srčnega utripa v mirovanju).

Največja srčna zaloga = FSU<sub>max</sub> – FSU<sub>mir</sub>  
FSU<sub>max</sub> = 220 – leta starosti

Vadbena območja FSU:

- **nizka** intenzivnost (**60 %** največje srčne zaloge),
- **srednja** intenzivnost (**75 %** največje srčne zaloge) in
- **visoka** intenzivnost (**90 %** največje srčne zaloge).

**6. Predstavi indeks telesne mase. Navedi formulo izračuna.**

**Indeks telesne mase (ITM)**

Indeks telesne mase je merilo, ki nam **pomaga oceniti, ali je naša telesna masa primerna glede na našo višino**. Izračunamo ga s pomočjo enostavne formule:

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{\text{višina}^2 \text{ (m)}}$$

**7. Dopolni tabelo.**

ITM	Telesna masa	Zdravstvena ogroženost
manj kot 18,5	premajhna	zvečana
18,5–24,9	normalna	povprečna
25,0–29,9	čezmerna	zvečana
30,0–34,9	debelost 1. razreda	velika
35,0–39,9	debelost 2. razreda	zelo velika
nad 40,0	debelost 3. razreda	izredno velika