

dr. Janez Rugelj

ZDRAVO NAPREZANJE

Zakaj je pomembna telesna vadba

dr. Janez Rugelj

ZDRAVO NAPREZANJE

Zakaj je pomembna telesna vadba



UMco
25 let

Ljubljana 2025

dr. Janez Rugelj
ZDRAVO NAPREZANJE
Zakaj je pomembna telesna vadba

Povzeto in posodobljeno po poglavju *Vloga telesne kulture pri zdravljenju, vzgoji in prevzgoji alkoholika in njegovega partnerja*,

dr. Janez Rugelj, Dolga pot,
druga, predelana in dopolnjena izdaja, 1981.

© dediči in UMco, d. d., 2025.

Vse pravice pridržane.

Izdajatelj in založnik: UMco, d. d.
Zbirka Preobrazba

Odgovorni urednik: Samo Rugelj
Pomočnica urednika: Renate Rugelj
Jezikovni pregled: Mira Turk Škraba
Avtor fotografije na naslovnici: Samo Rugelj
Oblikovanje ovitka in postavitev: Aleš Cimprič

Tisk: Camera, d. o. o.

Naklada: 400 izvodov, 1. natis
Ljubljana 2025

V okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah so brez pisnega dovoljenja založbe prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, v številni fotokopiranje, tiskanje in shranjevanje v elektronski obliki.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.012

RUGELJ, Janez

Zdravo naprežanje : zakaj je pomembna telesna vadba / Janez Rugelj. - Ljubljana : UMco, 2025. - (Zbirka Preobrazba)

ISBN 978-961-7225-43-3
COBISS.SI-ID 247474691

Kazalo

Telesna kultura je pomembna za slehernega človeka	7
Vrste športnih in rekreativnih dejavnosti	11
1. Jutranja telovadba	12
2. Hoja	20
3. Tek (aerobna vadba po Cooperju)	26
4. Tek za doseganje polnokrvnosti (po Srečku Bergantu)	31
5. Planinstvo	49
6. Drugi športi	64
Nekaj splošnih navodil za telesno kulturo	67
Sklepna razmišljanja	71
<i>Samo Rugelj</i> Naprežanje – temeljno človekovo telesno dogajanje	
Spomini na športno življenje z dr. Janezom Rugljem	75

Telesna kultura je pomembna za slehernega človeka

PREGOVOR »ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU« razodeva bistveni pomen vsega tistega, kar bomo opisovali v tej knjižici.

Najprej nekaj splošnih ugotovitev.

V davnini je bil človek lovec in nabiralec plovodov, bojevnik in pozneje tudi poljedelec. Moral je biti telesno in duševno izredno vzdržljiv in spreten, da se je ohranil v surovem okolju.

Sodobni industrijski razvoj s čedalje večjo avtomatizacijo in zmanjševanjem fizičnega dela, urbanizacija in družbeni standard pa so bistveno zmanjšali človekovo telesno dejavnost, saj je čedalje več ljudi, ki pogosto ne znajo več hoditi. Vse to povzroča telesne deformacije z zakrnitvami

posameznih organov ter predvsem njihove zmogljivosti. Končni rezultat teh dogajanj so hitra utrudljivost (ki posredno spet vpliva na znižanje telesne aktivnosti), hitrejša staranje, okornost in različne bolezni, kar občutno znižuje človekove telesne in duševne sposobnosti.

Smiselna telesna kultura povečuje človekovo telesno in duševno vzdržljivost, podaljšuje življenjsko dobo, zvišuje delovno učinkovitost, utrjuje zdravje in vpliva na hitrost reagiranja, skladnost gibov, zbranost, vztrajnost, odločnost, pogum.

Današnji čas prinaša pomembno novost: uradni delovni čas – v primerjavi s preteklostjo, ko se je delalo tudi več kot deset ali dvanajst ur na dan – je zdaj krajši, delovni ljudje pa imajo na razpolago več prostega časa. »Prosti čas« je običajno na razpolago vsak dan, ob koncu tedna, predvsem pa med letnim dopustom. V »prostem času« se najlažje uresničujejo težnje posameznikov za razvoj celotne osebnosti: izobraževanje, kulturno udeleževanje, umetniško izražanje, razvedrilo itd. ter seveda šport in rekreacija. Za ljudi, ki se v življenju niso navadili, da bi redno uživali kulturo in prakticirali telesno vadbo, pa postaja prosti čas hud problem, saj ga ne znajo smiselno izrabiti.

Kljub vsem prizadevanjem, da bi se ljudje množično udeleževali na področju telesne kulture, ugotavljamo, da je telesna kultura kot množična dejavnost izredno zanemarjena. Malo je ljudi, ki bi ji vse življenje namenjali zaslužen pozornost. In s kakšnimi zmotnimi stališči se srečujemo! Mnogi namreč menijo, da se ukvarjajo s telesno kulturo, če:

- gredo včasih na sprehod ali po gobe,
- gredo nekajkrat na leto v hribe,
- se dva tedna sončijo in poležavajo na Jadranskem morju (z intenzivnim plavanjem se ukvarjajo le razmeroma redki dopustniki na morju),
- se ob zimskih nedeljah v modnih smučarskih oblačilih nekajkrat spustijo ob smučarskih vlečnicah,
- itd.

Če od ljudi »zahtevamo«, da telovadijo in se aktivno rekreirajo, naletimo na kopico izgovorov in opravičevanj, npr. ženske menijo, da se dovolj razmigajo v gospodinjstvu, tisti, ki se kak kilometer daleč peljejo s kolesom v službo, pa so prepričani, da imajo telesnega gibanja čez glavo dovolj.

Veliko pove ugotovitev, da večina tistih, ki so »morali« v vojski ali internatih zjutraj telovaditi, pozneje, ko so »svobodni«, tega ne počnejo več.

Za športno udejstvovanje je nedvomno potrebna volja – »kjer je volja, tam je pot« je bilo geslo Alpine Cluba, ki so ga ustanovili v Londonu leta 1857. Angleži imajo za športnika človeka, ki je zdrav, zmogljiv, zanesljiv, pošten in sproščen.

Znano je, da **intenzivna in dovolj pogosta telesna dejavnost pošilja močan tok čustvenih dražljajev v možgane**. Ti se zbudijo in iztrgajo iz zdolgočasnega životarjenja. Aktivna rekreacija torej izredno poživlja intelektualno dejavnost.

Trajna skrb za telesno kulturo je pravzaprav najbolj smiselna investicija v zdravje, ki se izredno dobro obrestuje. Večina kroničnih degenerativnih bolezni nastane zaradi nezadostnega gibanja in preobilne prehrane.

Vrste športnih in rekreativnih dejavnosti

POZNAMO JIH VELIKO. Nekatere so samo za izbranice, ker zahtevajo veliko časa in denarja, nekatere pa diše celo po snobizmu (smučanje na vodi, sabljanje itd.); nekaj je tudi takih, ki koketirajo s smrtjo – avtomobilizem, skrajni alpinizem in motociklizem.

Jutranja telovadba, peš izleti v naravo, tek in planinarjenje pa so dostopni vsakomur in dajejo neomejene možnosti za telesno vadbo in užitek, povrhu tega pa je še poceni.

1. Jutranja telovadba

Jutranja telovadba je osnova osnov telesne kulture. Z majhno porabo časa in naprežanjem volje (kar je bistveno) vsako jutro mogočno zakoračimo v življenje porajajočega se dneva. Izredno pozitivno vpliva na telesno in duševno zdravje iz naslednjih razlogov:

- omogoči nam in nas tudi »prisili«, da se zjutraj, takoj ko vstanemo, tudi »zbudimo«;
- z dovolj intenzivno vadbo (in s postopnim večanjem naporov) obremenimo srce in nekatere druge organe za približno pet- do desetkrat bolj, kot so obremenjeni v spanju, kar zelo spodbudno vpliva na vzdrževanje in krepitev telesne zmogljivosti;
- **takoj zjutraj ugotovimo moč naše volje**; če se nam ne ljubi, da bi se pošteno »zmigali«, ker smo leni, nas to spoznanje lahko pripelje do tega, da mobiliziramo »rezervno« voljo in se prisilimo k telovadbi. Tako jeklenimo svojo voljo, obenem pa storimo odločilen korak k sproščenosti, aktivni naravnosti in optimizmu tega dne. Če se nam z jutranjim programom telesne vadbe posreči premagati svoje odpore (lagodnost, lenobo, črnogledost itd.),

se nam dvigne samozavest – kot vedno, kadar premagamo sami sebe.

Na podlagi temeljnih znanstvenih spoznanj o telesni kulturi in iz lastnih izkušenj (vsako jutro telovadim že vse svoje odraslo življenje) **priporočam naslednji program jutranje telovadbe:**

- a) Vstani tako zgodaj, da imaš za telovadbo na razpolago vsaj četrta ure.
- b) Takoj, ko vstaneš, sleci pižamo, obleci spodnje hlače, odpri okno na stežaj in začni telovaditi:
 - lahkoten tek na mestu (na preprogi) s postopnim zviševanjem hitrosti in maksimalnim dviganjem nog; proti koncu uporabi skrajne moči, tako da se močno zadihaš in začneš potiti, srčni utrip pa se zviša na približno 150 utripov v minuti. Pazi na lahko spuščanje nog, prvič zato, da ne motiš soseda v spodnjem nadstropju, drugič pa zato, ker to prispeva k vadbi elegancije telesnih gibov. Tek mora trajati najmanj 3 minute;
 - dihalne in različne razgibalne vaje (predklon, zaklon, odklon vstran, kroženje trupa, nihanje in kroženje bokov, odnoženje, raznoženje in kolebanje spodnjih udov, gibi v stopalnih sklepkih, različni gibi v

ramenskih sklepih, različni gibi v drugih sklepih itd.), ki naj trajajo vsaj 5 minut. **Pri razgibalnih vajah je pomembno, da telovadiš do skrajnih meja, do bolečin, sicer so razgibalne vaje brez koristi; razodevajo le lenobo telovadca;**

- počepi (od 40 do 100 in več), katerim sledi še dviganje na rokah (sklece, od 10 do 30 in več), tvorijo najpomembnejši del jutranje vadbe, kajti pri teh vajah se razkrije moč tvoje volje. Šele pri teh vajah se pošteno potimo in zadihamo;
- sledijo dihalne vaje, ki so, če jih pravilno izvajamo, velikanskega pomena za naše zdravje.

Živeti pomeni dihati, dihati pa pomeni živeti, in nekateri merijo trajanje človeškega življenja s številom dihljajev. Preden se lotimo zapletenih dihalnih vaj, se najprej naučimo pravilno dihati ali – bolje rečeno – naučimo se znova, saj smo kot otroci vsi znali pravilno dihati. Potem se je toliko stvari spremenilo in – zlasti kar zadeva dihanje – ne vedno na bolje. Dihanje je postalo nepopolno, površno, sunkovito in prehitro, ker smo pod vplivom negativnih čustev, tesnobe, jeze. Nепrestano smo razburjeni in napeti.