

Od diagnoze do gibanja

Matej K. Kokot. dr.med.
Specialist medicine športa



14.5.2026

ZAKAJ TA TEMA?

- Imam diagnozo...a ne vem kaj lahko in kaj ne
- Vem da bi moral/a več migati AMPAK...
- Strah, dvomi, pomanjkanje časa
- Preveč informacij, premalo jasnih korakov



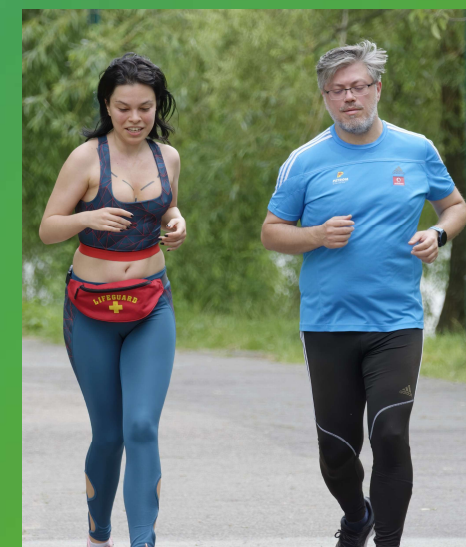
DANES NE BO...

- popolnih planov
- zapletenih vaj
- visokoletečih ciljev in popolnosti



DANES BO...

- Razumljivo
- Izvedljivo
- dovolj dobro



Naj „popolno“ ne bo ovira na poti do „dobro /narejeno / opravljeno“



SPOROČILA ZA DOMOV

- Gibanje je zdravilo
- Največje tveganje je ne-gibanje
- Začnemo lahko varno
- Začetek je težak — potem lažje
- Ni treba začeti sam

GIBANJE JE ZDRAVILO

- srčno-žilne bolezni (koronarna bolezen, po infarktu, srčno popuščanje)
- sladkorna bolezen tip 2 / inzulinska rezistenca
- arterijska hipertenzija
- debelost / metabolni sindrom
- kronične bolečine v hrbtu
- artroza (koleno, kolk)
- depresija
- anksiozne motnje
- KOPB (kronična obstruktivna pljučna bolezen)
- po možganski kapi
- onkološki bolniki (med in po zdravljenju)
- osteoporoza



Youtube: KAJ DOGAJA - TELOVADBA

GIBANJE JE ZDRAVILO

- POGOSTO del zdravljenja, ne dodatek
- vpliv na telo in počutje
- deluje pri kroničnih boleznih



KAJ DOBIMO?

- boljša kontrola bolezni
- več energije
- boljše razpoloženje
- večja samostojnost
- boljši spanec



NAGRADNO VPRAŠANJE

KAKO IZGLEDA OSEBA PO 3 TEDNIH NASLEDNJE DIETE?

- 12G oh / kg TT/ dan (pri 70kg = 840g)
- 30-50% od teh OH so enostavni sladkorji
- 1100 -1600 kcal/dan iz dodanega sladkorja



KAJ PA ČE... UMREM?

- Letna incidenčna stopnja hudih dogodkov (smrt ali zastoj) MED VADBO pri mlajših od 35 let = 0,3/100.000
- Letna incidenčna stopnja hudih dogodkov (smrt ali zastoj) MED VADBO pri starejših od 35 let = do 3 /100.000
- Incidenčna stopnja hudih dogodkov (smrt ali zastoj), vseh starosti, ki niso povezani z vadbo = 43 – 55 / 100.000 (nekateri viri 40-100 / 100.000)
- 90-95% zastojev in srčnih smrti se zgodi izven vadbe!
- Eden (naj)pomembnejših dejavnikov tveganje je telesna nedejavnost!

STRAHOVI...

- “Kaj pa če si škodujem?”
- “To ni zame”
- “Nisem v formi/ne zmorem”
- “Kaj bodo rekli sosedge?”



OVIRE...

- čas
- utrujenost
- slabe izkušnje
- “začnem jutri”
- ...



OVIRE... NETFLIX (TV) REALNOST...

- nimam časa
- sem utrujen/a
- “danes ne”
- Najprej rabim sprostitev
- kaj je na sporedu?



NETFLIX (TV) REŠITEV...

Najboljši spremljevalec Netflix (TV nadaljevanj)?

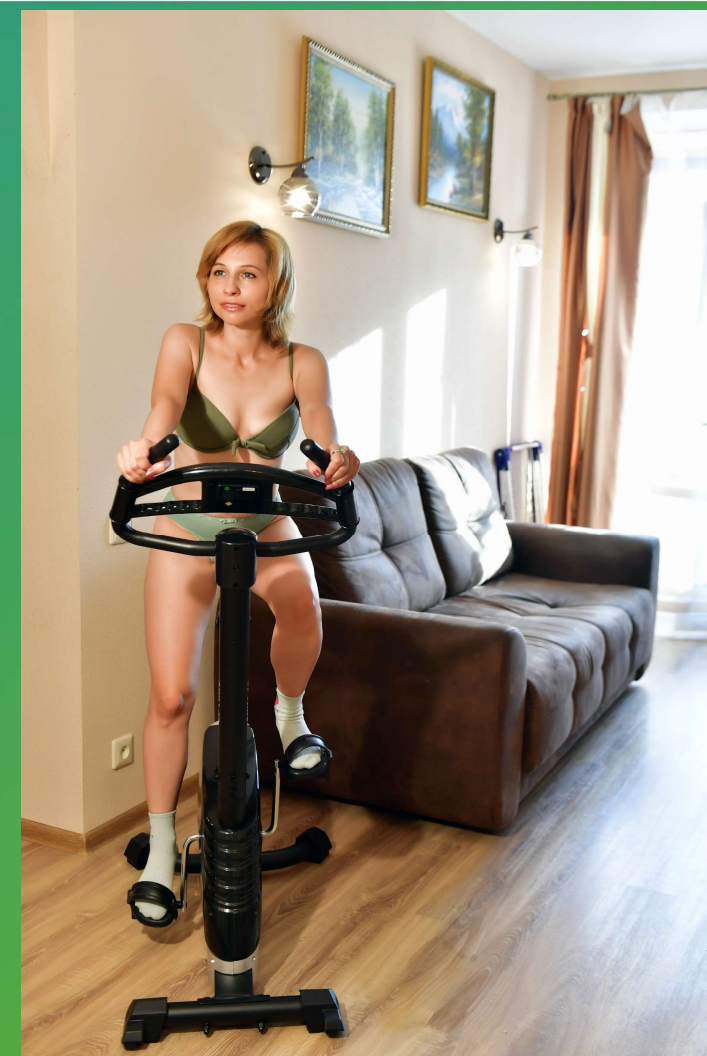
- sobno kolo



ne dodajamo časa – samo drugače ga uporabimo

Netlix (TV) - DOVOLJ DOBRO?

- 1 epizoda = 30–45 min gibanja
- brez posebne priprave
- brez dodatnega časa



WEEKEND WARRIOR

- 5 dni: sedenje
- 2 dni: “nadoknadim vse” 5 ur kolesa + 2000 višincev

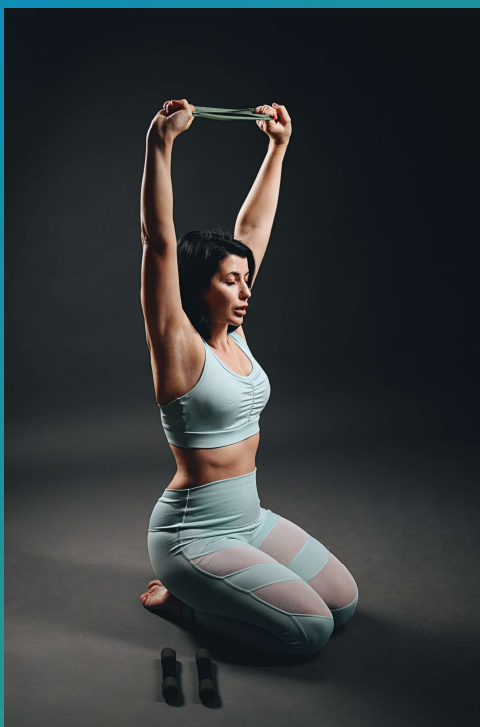


PERFEKCIONIZEM

- “Začel/a bom, ko bom imel/a pravi plan.”
- “Najprej moram malo shujšati, potem pa začnem.”
- “Če ne morem vsaj 3–4x na teden, nima smisla.”
- “Zdaj nimam časa, bom naslednji teden, ko bo manj stresno.”
- “Najprej rabim pravo opremo / čevlje / uro.”
- “Moram se najprej malo ‘spraviti v formo’, potem grem med ljudi.”
- “Če ne bom delal/a pravilno, si lahko škodujem.”
- “Zdaj sem že zamudil/a — začnem s prvim v mesecu.”
- “Če ne bom vztrajal/a dolgoročno, nima smisla začeti.”
- “Danes sem že ‘zamočil/a’, začnem jutri.”



NAJPOMEMBNEJŠE ZA ZAČETEK?



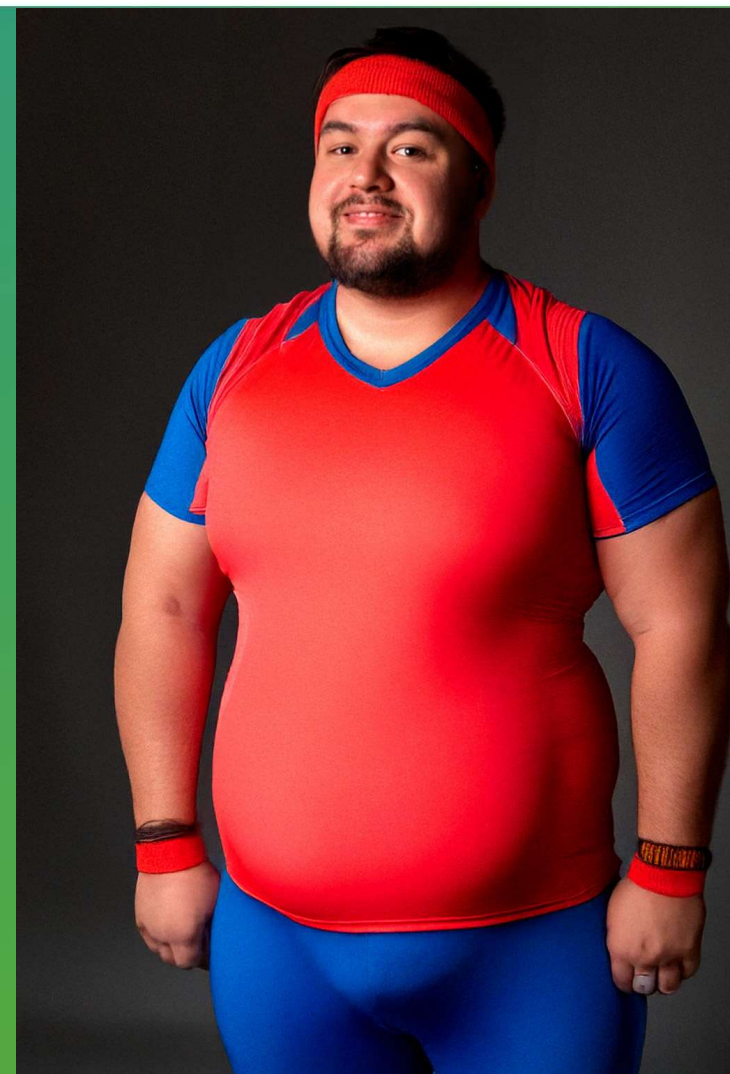


NAJPOMEMBNEJŠE ZA ZAČETEK?

DA ZAČNEMO!

ZAČNEMO LAHKO VARNO

- ni treba popolnega plana
- ni treba opreme
- ni treba biti fit





OSNOVNO PRAVILO!

Začni počasi → napreduj postopno

Telo potrebuje čas, da dohiti našo motivacijo!

NAJBOLJŠA IZBIRA?

HOJA

- Dostopna
- Varna
- Učinkovita

KOLIKO JE DOVOLJ?

Odvisno od trenutne stopnje

- 10-15min za začetek
- Postopno več
- Najprej povečamo pogostost/razdaljo, šele nato intenzivnost



KAKO VEM, DA DELAM PRAV, če začenjam iz nič?

Pogovorni test:

- lahko govorim → OK
- Prekinjam stavke → preveč

ZMERNNA TELESNA DEJAVNOST

(lahko še govorim, mi je pa toplo 😊)

KDAJ BITI POZOREN

- bolečina v prsih
- omotica
- izrazita zadihanost (nesorazmerna z naporom)
- nenavadno razbijanje srca

V teh primerih prekinemo z vadbo





VSAK ZAČETEK JE TEŽAK

- Odpor
- Dvomi
- Izgovori

“Motivacija pride in gre. Navada ostane.”

POTEM POSTANE LAŽJE

- telo se prilagodi
- več energije
- boljši občutek
- začnemo pogrešati vadbo



NI TREBA ZAČETI SAM

- podpora pomaga
- skupina pomaga
- struktura pomaga

ZMIGAJ SE DO VADBE!



PRIJAVE SO ODPRTE

Prijavite se na
brezplačne vadbe
in izboljšajte
svoje zdravje in počutje.

NASLEDNJI KORAK

- izberi eno aktivnost
- določi dan
- začni majhno





SPOROČILA ZA DOMOV

- Gibanje je zdravilo
- Največje tveganje je ne-gibanje
- Začnemo lahko varno
- Začetek je težak — potem lažje
- Ni treba začeti sam



NAJBOLJŠA VADBA JE?

REDNA! VADBA



Hvala za pozornost
in z vprašanji na plano!



Fotografije:

- Pixabay
- Photoshop AI