




Dzięki systematycznym wysiłkom fizycznym możesz:



-  spowolnić, a nawet zahamować zmiany związane ze starzeniem się organizmu,
-  zapobiec wielu chorobom przewlekłym, na które zapadalność rośnie wraz z wiekiem,
-  zachować sprawność psychofizyczną do późnej starości.







Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Korzyści z aktywności fizycznej

	PROFILAKTYKA	CODZIENNE FUNKCJONOWANIE
ćwiczenia aerobowe 	<ul style="list-style-type: none"> - poprawa wydolności fizycznej, - zapobieganie chorobom układu krążenia i oddechowego, - regulacja przemiany materii, - zapobieganie otyłości. 	<ul style="list-style-type: none"> - wchodzenie po schodach, - sprzątanie, - chodzenie do sklepu, - prace w ogrodzie (koszenie trawy, grabienie liści itp.), - gry i zabawy z wnukami.
ćwiczenia siłowe 	<ul style="list-style-type: none"> - zapobieganie sarkopenii, osteoporozie oraz zapobieganie upadkom i ich konsekwencjom, - kontrola postawy ciała i zapobieganie bólom kręgosłupa. 	<ul style="list-style-type: none"> - prace w ogrodzie i w domu (związane z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów), - przynoszenie i wypakowywanie zakupów, - zabawa z wnukami.
ćwiczenia gibkości i mobilności 	<ul style="list-style-type: none"> - poprawa postawy ciała, - zapobieganie dolegliwościom narządu ruchu, upadkom, - przygotowanie do prawidłowego wykonywania innych form ruchu. 	<ul style="list-style-type: none"> - ubieranie się, - zakładanie butów, - sięganie po przedmioty, - czesanie, mycie itp.
ćwiczenia równowagi i koordynacji 	<ul style="list-style-type: none"> - zapobieganie upadkom i ich konsekwencjom, - płynne i sprawne wykonywanie złożonych ruchów. 	<ul style="list-style-type: none"> - jazda na rowerze, - chodzenie po nierównym podłożu, - wykonywanie precyzyjnych czynności, np. malowanie płotu, szycie.



Zalecenia aktywności fizycznej dla osób starszych (65+)

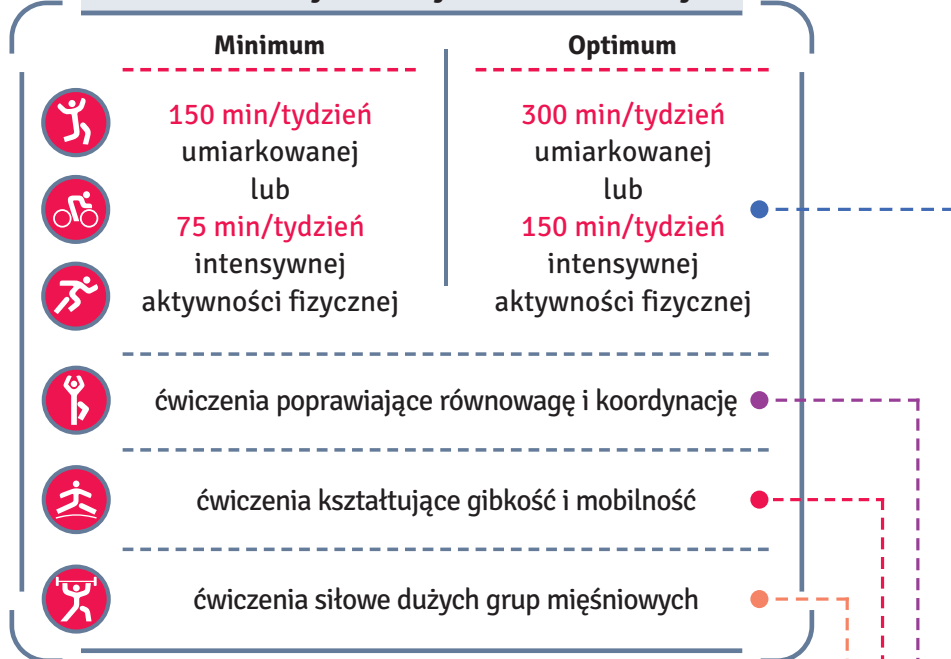
Zaawansowany wiek nie stanowi przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej.



Ograniczenia wykonywania wysiłków fizycznych nie wynikają z samego procesu starzenia się. Ich powodem są ewentualne zmiany patologiczne oraz choroby, których najczęstszą przyczyną jest paradoksalnie niedostatek aktywności fizycznej.



Prozdrowotna aktywność fizyczna dla osób starszych



PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla osób starszych



Jak spełniać rekomendacje prozdrowotnej aktywności fizycznej

→ Podejmuj zalecaną aktywność fizyczną nie tylko w czasie wolnym, ale również w trakcie codziennych czynności w domu i jego otoczeniu, a także przemieszczając się z miejsca na miejsce.

Spróbuj zatem:

- zamienić windę na schody,
- wybierać spacer zamiast innych sposobów lokomocji,
- zrezygnować z pomocy innych osób przy prostych czynnościach, domowych np. odkurzanie, mycie podłóg, robienie drobnych zakupów,
- aktywnie spędzać czas z wnukami.

→ Namawiaj męża/żonę, kolegę/koleżankę, sąsiada/sąsiadkę do wspólnego ćwiczenia np. na siłowni zewnętrznej w konkretny dzień tygodnia o danej porze. Dzięki towarzystwu i określonej terminowości łatwiej będzie Ci się zmobilizować do regularnego uczestnictwa w wybranej aktywności i przyjemniej ją wykonywać.

→ Pamiętaj, że więcej korzyści zdrowotnych przyniesie częściej podejmowana aktywność (nawet jeżeli trwa krócej) niż jednorazowy długotrwały wysiłek fizyczny. Dlatego staraj się dzielić zalecaną dawkę aktywności wytrzymałościowej (minimum: 150 min, optimum: 300 min) na kilka trwających krócej wysiłków fizycznych podejmowanych 5-7 razy w tygodniu.

→ Najbardziej korzystna dla zdrowia jest aktywność o intensywności umiarkowanej i wysokiej, którą możesz określić na podstawie subiektywnego odczucia ciężkości na skali 1-10.

Skala subiektywnego odczucia ciężkości wysiłku

	bardzo lekka	lekka	umiarkowana	intensywna	bardzo intensywna
Brak zmęczenia	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
Zmęczenie maksymalne	zalecana intensywność aktywności fizycznej				

→ Korzystaj z oferty zajęć ruchowych lokalnych klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku lub innych instytucji aktywizujących.

→ Znajdź w swojej okolicy Otwartą Strefę Aktywności lub siłownię plenerową itp., tam poprawisz swoją sprawność.

Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak