

Kako pridodati godine životu, a život godinama?!

Vježbe za jačanje leđnih i trbušnih mišića omogućuju pravilno držanje tijela...

Vježbe za jačanje grudnih mišića poboljšavaju respiracijsku funkciju i kardiovaskularnu funkciju...

Vježbe za ruke i noge održavaju pokretljivost zglobova i poboljšavaju cirkulaciju...

Vježbanje sprječava atrofiju mišića...

Vježbanje sprječava atrofiju kostiju u starijoj životnoj dobi...

Vježbanje je...

... prevencija kliničkih manifestacija osteoporoze očuvanjem koštane mase.

... prevencija kroničnih bolesti srca i krvnih žila.

Vježbanjem se...

... smanjuje rizik od nastanka povišenog krvnog tlaka.

... smanjuje rizik od nastanka šećerne bolesti.

... smanjuje rizik od moždanog udara.

... smanjuje prekomjerna tjelesna težina.



PROJEKT "ZDRAVI GRAD - RIJEKA"
Unapređivanje kvalitete života starijih osoba

Pripremili:
Mile Batinić, dr. med.
mr. sc. Irena Deže Starčević, prof.

Za izdavača:
Grad Rijeka - Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb



Vježbanjem...

... poboljšavamo psihofizičko zdravlje!

... održavamo kondiciju!

... zdravo starimo!

Kako prilagoditi život godinama, a godine životu?!

Proces starenja je normalna fiziološka pojava i traje neprekidno od rođenja do kraja života. Organizam starije osobe karakterizira niz specifičnosti u odnosu na organizam mlađe odrasle osobe. Ove specifičnosti nužno je pravilno procijeniti neposredno prije uključivanja u tjelesnu aktivnost.

Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na raspoloženje.

Gotovo 50% promjena pri starenju može se pripisati atrofiji (mišića) uslijed neaktivnosti. Aktivniji stil života može spriječiti mnoge negativne posljedice koje uzrokuje starenje. Dokazano je kako redovna tjelesna aktivnost može doprinijeti mnogim pozitivnim promjenama i boljoj fizičkoj i funkcionalnoj sposobnosti kod osoba srednje i starije životne dobi. Treba naglasiti da je svaka osoba bez obzira na kronološku dob sposobna za određenu vrstu tjelesne aktivnosti te da starost nikako ne smije predstavljati ograničavajući faktor pri vježbanju.

Kako bi tjelesna aktivnost kod starijih osoba bila svrsishodna, ona **mora biti kontinuirana.**

Abeceda zdravog vježbanja

Što je tjelesna aktivnost? Tjelesna aktivnost podrazumijeva rad mišićno-koštanog sustava koji troši energiju iznad razine mirovanja.

Kretnje... aktivna kretnja... pasivna kretnja... potpomognuta kretnja (kao prijelazni oblik).

Vježbe... vježbe snage (bez posebnog opterećenja i s opterećenjem)... vježbe **istezanja** (aktivno i pasivno istezanje)... vježbe **relaksacije** (aktivna relaksacija i relaksacija uz pomoć druge osobe)... vježbe za **poboljšanje neuromišićne koordinacije** (vježbe spretnosti i vježbe okretnosti).

Vježbe treba izvoditi polagano...

Svaka vježba mora biti praćena pravilnim disanjem...

Vježbanje se postupno povećava i postupno se uvode teži elementi...

Između vježbi neophodno je vrijeme za opuštanje i za odmor.



Stavovi u vježbanju... stav **stojeći** (rastavljenih nogu, raskoračni, iskorak naprijed, u stranu, zakoračno)... stav **sjedeći**... stav **čučajući**... stav **klečeći**... stav **četveronožni**... stav **ležeći** (na leđima, na boku, potrbušno).

Indikacija za vježbanje... traumatologija, neurologija, reumatologija, ginekologija, kardiovaskularne bolesti, respiratorne bolesti, bolesti metabolizma

i kontraindikacije... infektivne bolesti, febrilna stanja, maligne bolesti s iscrpljenjem organizma, krvarenja... iako i u ovim stanjima organizma koji spadaju u kontraindikaciju primjenjeni pokreti u vježbanju, ako su razumno odabrani, neće prouzročiti dodatne smetnje oboljeloj osobi.