

Aktywność fizyczna

DLACZEGO OSOBY STARSZE POTRZEBUJĄ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Częsta aktywność fizyczna jest ważna w każdym wieku. Zapewnia ona wiele korzyści zdrowotnych. Może również poprawić ogólną jakość życia. Badania wykazują, że aktywność fizyczna jest bezpieczna dla większości osób starszych.

JAKIE SĄ KORZYŚCI?

Częsta aktywność fizyczna może pomóc w:

- Zachowaniu silnych mięśni.
- Zmniejszeniu utraty tkanki kostnej.
- Kontrolowaniu wagi, cukrzycy i choroby serca.
- Zmniejszeniu ryzyka upadków i obrażeń.
- Zwiększeniu energii i zdrowia psychicznego.



RODZAJE ĆWICZEŃ

- **Naciąganie** pomaga w zachowaniu elastyczności ciała. Może pomóc w zapobieganiu upadkom.
- **Ćwiczenia wytrzymałościowe** poprawiają pracę serca. Pomagają w doprowadzeniu większej ilości krwi i tlenu do mózgu. Przykładami takich ćwiczeń jest chodzenie i pływanie.
- **Ćwiczenia siłowe** pomagają w budowaniu mięśni i kości. Przykładami takich ćwiczeń jest stosowanie przyrządów siłowych lub podnoszenie ramion trzymając nieotwarte puszki z zupą.
- **Ćwiczenia równowagi** pomagają w zapobieganiu upadkom, pęknięciu bioder i innym obrażeniom. Przykładami takich ćwiczeń jest stanie na jednej nodze lub podnoszenie nogi w bok trzymając się mocnego krzesła.

UZYSKAJ PORADĘ OD LEKARZA

- Jeżeli choroba uniemożliwia wykonywanie ćwiczeń fizycznych.
- Jakie ćwiczenia są najlepsze.
- Jakich rodzajów aktywności powinieneś unikać lub je ograniczyć.
- Czy potrzebujesz nadzoru podczas ćwiczeń.



GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI

Growing Stronger: Strength Training for Older Adults

Website: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/resources.htm

Published in 2002 by Tufts University and the Centers for Disease Control and Prevention.

Exercise: A Guide from the National Institute on Aging

Website: www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf

Reprinted in 2004 by the National Institutes of Health.

BIBLIOGRAFIA

- *Exercise: A Guide from the National Institute on Aging*, reprinted in 2004.
- *Growing Stronger: Strength Training for Older Adults*. Centers for Disease Control and Prevention and Tufts University, 2002.
- *Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults*. American College of Sports Medicine, 1998.