



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach



Zalecenia aktywności fizycznej dla osób starszych (65+)



Prozdrowotna aktywność fizyczna dla osób starszych

Minimum



150 min/tydzień
umiarkowanej
lub



75 min/tydzień



intensywnej
aktywności fizycznej

Optimum

300 min/tydzień
umiarkowanej
lub

150 min/tydzień

intensywnej
aktywności fizycznej



ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację



ćwiczenia kształtujące gibkość i mobilność



ćwiczenia siłowe dużych grup mięśniowych

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla osób starszych



OGRANICZ DO MINIMUM



co najmniej
2 razy w tygodniu



co najmniej
2 razy w tygodniu



co najmniej
3 razy w tygodniu



najlepiej
codziennie



codziennie



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.



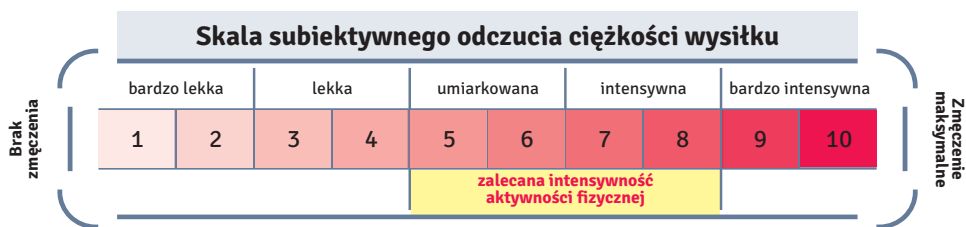
Namawiaj męża/żonę, kolegę/koleżankę, sąsiada/sąsiadkę do wspólnego ćwiczenia np. na siłowni zewnętrznej w konkretny dzień tygodnia o danej porze. Dzięki towarzystwu i określonym terminowi łatwiej będzie Ci się zmotywować do regularnego uczestnictwa w wybranej aktywności i przyjemniej ją wykonywać.



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.



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







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.

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,- sprząatanie,- 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 bólowi 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.

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.