

Seniorze, rusz się po zdrowie!







Seniorze, pamiętaj, że ruch obok diety jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na zachowanie dobrej formy, zdrowia oraz dłuższego życia! Współczesna medycyna mocno skupia się na leczeniu ruchem i choć niewielu z nas w łatwy sposób rozstaje się z kanapą i telewizorem, ważne jest, abyśmy w każdym wieku byli aktywni fizycznie poprzez regularny ruch.

Osoby starsze coraz częściej spotyka się na spacerach – często z użyciem kijków do nordic walking, na rowerach, a nawet w klubach fitness czy na siłowni!

Odpowiednia i przede wszystkim bezpieczna aktywność fizyczna uelastycznia mięśnie, ścięgna, więzadła, wzmacnia ogólny stan organizmu, a także poprawia postawę i samopoczucie. W doborze odpowiednich ćwiczeń powinien być brany pod uwagę wiek, potrzeby, umiejętności oraz możliwości seniora. Z pewnością nie powinieneś porywać się na długie i intensywne treningi, podczas gdy dotychczas czas spędzałeś na kanapie z pilotem w ręku. Ruch powinien być kontynuowany jak najdłużej, jeśli tylko zdrowie seniora na to pozwala.

Seniorze, nawet jeśli cierpisz na nadciśnienie czy choroby serca, powinieneś zażywać ruchu! To nieprawda, że choroby uniemożliwiają Ci podejmowanie wysiłku fizycznego. Często niektóre choroby są wyłącznie wymówkami, aby móc prowadzić kanapowy tryb życia. Dzięki regularnym ćwiczeniom jesteś w stanie pokonać wiele dolegliwości i wspomóc swoje serce, a także uregulować ciśnienie. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zatorów, poprawia metabolizm, a także obniża wagę.

Dostarczaj sobie niewielkiej dawki ruchu każdego dnia! Półgodzinny trening poprawia formę i usprawnia organizm. Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna to dla seniora najlepsze lekarstwo i rozwiązanie wielu dolegliwości.

Poznaj 5 zasad zażywania zdrowego ruchu!

1. Trening powinien być dobrany do Twoich możliwości, Twojego czasu, chorób oraz dolegliwości – nie sugeruj się swoją sąsiadką czy kuzynką, jeśli wykonują bardziej intensywne ćwiczenia, a Ty nigdy ich nie wykonywałeś. Rozpocznij swój trening. Każdy powinien ćwiczyć według indywidualnego planu.
2. Stopniowo, ale rozsądnie, wydłużaj i urozmaicaj swój trening, stawiaj sobie poprzeczkę coraz wyżej.
3. Zawsze pamiętaj o rozgrzaniu swojego ciała przed treningiem.
4. Kontroluj swoje samopoczucie podczas wykonywanego treningu – jeśli tylko poczujesz się gorzej, natychmiast przerwij trening.
5. Wybieraj możliwie proste ćwiczenia, które nie będą nadwyrężały twojego ciała.

Tekst przygotowany we współpracy z dr n. o kult. fiz. Izabelą Zając-Gawlak – ekspertem kampanii „Zdrowy Senior” w zakresie ruchu i aktywności fizycznej.