

Svjetska zdravstvena organizacija dala je sedam preporuka za zdrav, kvalitetan i dug život:

1. Redovito spavajte 7-8 sati.
2. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 minuta na dan).
3. Redovito doručkujte.
4. Jedite razborito; hrana neka ne bude s odviše energije, masnoća i soli, a neka u njoj bude što više voća i povrća.
5. Izbjegavajte uzimati hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu.
6. Nikada ne pušite cigarete.
7. Alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.



Brošuru pripremili: Helena Glibotić Kresina, dr.med.
Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.
mr.sc. Suzana Janković, dr.med.
Nada Pirizović,
uz suradnju s Violetom Vičević Srdoc, dr.med.

izaberite zdravo...

... kretanjem do zdravlja



TJELESNOM AKTIVNOŠĆU DO ZDRAVE I AKTIVNE STAROSTI

REKREACIJA U TREĆOJ ŽIVOTNOJ DOBI

Treća životna dob posebno je vremensko razdoblje u životnom ciklusu svake osobe. To je vrijeme koje, zbog odlaska u zasluženu mirovinu, možemo posvetiti samome sebi... No, čime ga ispuniti, a da nije preveliko opterećenje za tijelo?

Rekreacija u trećoj životnoj dobi igra veliku ulogu. Ona omogućuje održavanje tjelesne težine, pomaže u razvijanju gipkosti. Zbog svega toga, ljudi u trećoj životnoj dobi koji steknu naviku bavljenja posebnim programom vježbanja prilagođenim njihovoj dobi, izgledaju mlađe i sretnije.

Svi znamo za termin kronološke starosti, no mnogo je zanimljiviji termin biološke starosti. Naime, često možete susresti ljude koji izgledaju mnogo mlađe nego što u stvari jesu. Ljudi koji su se posvetili kontinuiranom vježbanju tijekom cijeloga života dokaz su da se kronološka i biološka starost ne moraju dobnopodudarati.

Razlika na koju se može utjecati može biti i do nevjerojatnih 25 godina u korist biološke starosti.



- Stanite uspravno iza stolice,
- uhvatite se za naslon,
- polagano savijajte nogu u koljenu, ali tako da nema pomaka same noge (u kuku),
- zadržite položaj 3-5 sekundi,
- vratite se u početni položaj, opustite se,
- ponovite vježbu s drugom nogom.



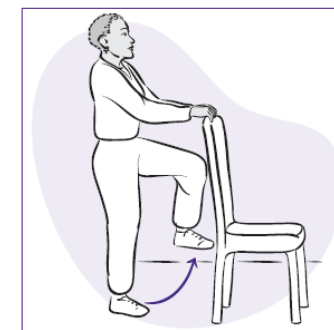
Za jačanje skočnog zgloba:

- stanite uspravno iza stolice,
- uhvatite se za naslon,
- polagano se podižite na prste oba stopala,
- kratko zadržite položaj,
- polagano spuštajte pete na pod,
- odmorite se i ponovite vježbu.



Za jačanje mišića bedra i kuka:

- stanite uspravno iza stolice,
- uhvatite se za naslon,
- lagano podižite koljeno prema prsima,
- ne pomičite gornji dio tijela,
- kratko zadržite položaj,
- vratite se u početni položaj, opustite se,
- ponovite vježbu s drugom nogom.



- Ostanite u istom početnom položaju,
- lagano odignite nogu u stranu,
- ne pomičite gornji dio tijela,
- kratko zadržite položaj,
- vratite se u početni položaj, opustite se,
- ponovite vježbu s drugom nogom.



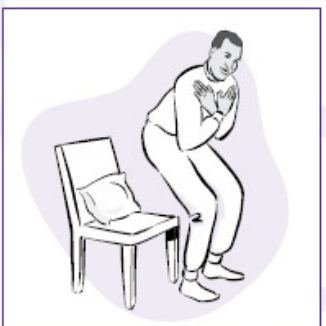


Za jačanje mišića trbuha i bedara:

- iza leđa stavite mali jastuk,
- sjednite na prednji dio stolice,
- ruke prekrižite na prsima,
- ispravite leđa i ramena,
- naslonite se,



- sjednite uspravno,
- ne pomažite si rukama,
- polagano ustanite,



- sjednite, vratite se u početni položaj,
- napravite pauzu,
- ponovite vježbu do 10 puta.



Vježbe za koljena:

- sjednite uspravno,
- ispružite nogu u koljenu,
- zadržite položaj 3-5 sekundi,
- vratite se u početni položaj,
- opustite se,
- ponovite vježbu s drugom nogom.

Upravo zbog toga vježbanje u trećoj životnoj dobi ima važnu ulogu. Vježbanje omogućuje da izgledamo mlađe i da se osjećamo bolje i veselije. Naime, tjelesnim vježbanjem luči se «hormon sreće», serotonin, koji utječe pozitivno na naše raspoloženje i na prirodan način stvara osjećaj sreće i veselosti. Zato je česta pojava da ljudi zadovoljni i sretni izlaze iz dvorane za vježbanje, iako su naporno vježbali.



Kod ljudi u trećoj životnoj dobi vježbanje igra posebnu ulogu - osim lučenja serotonina i održavanja gipkosti tijela, tu je i mogućnost međusobnog druženja te osjećaj pripadnosti zajednici. Tih s prijateljima korisno provedenih sat vremena pružit će nam osjećaj ispunjenosti i zadovoljstva cijeli dan.



DOBROBIT TJELESNE AKTIVNOSTI ZA ZDRAVLJE

Svaka je osoba, bez obzira na dob, sposobna za određenu vrstu tjelesna aktivnosti. Godine nisu zapreka za vježbanje!

Znanstveno je i stručno dokazano da je redovita tjelesna aktivnost važna u sprečavanju i zaštiti od mnogih bolesti koje se najčešće pojavljuju u starijoj dobi.

Brojni su korisni učinci tjelesne aktivnosti:

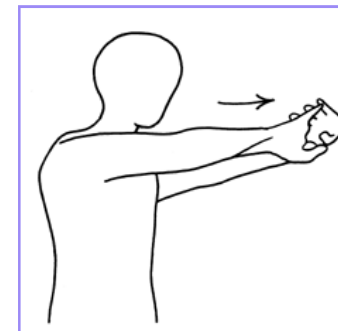
- ◆ sprečavanje kroničnih bolesti srca i krvnih žila,
- ◆ sniženje krvnog tlaka,
- ◆ sniženje lošeg kolesterola (LDL), čime se štiti tijelo od srčanog i moždanog infarkta i bolesti koronarnih krvnih žila,
- ◆ jačanje obrambenih snaga organizma,
- ◆ reguliranje tjelesne težine,
- ◆ sprečavanje nastanka osteoporoze,
- ◆ poboljšanje zdravstvenog stanja kod bolesti kostiju i zglobova,
- ◆ poboljšanje apetita, olakšavanje probave,
- ◆ osiguranje boljeg sna,
- ◆ povećanje lučenja «hormona sreće» (endorfini),
- ◆ tjelesnom aktivnošću mišići postaju snažniji, zglobovi jači i fleksibilniji, čime tijelo postaje sigurnije i manje podložno padovima i ozljedama,
- ◆ osoba duže zadržava samostalnost.



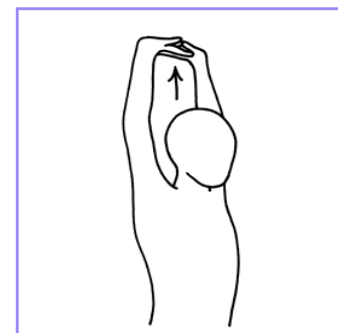
Vježbe u početku ponavljati 3-5 puta, postupno povećavati do 10 ponavljanja.

Za jačanje mišića ramena i ruku:

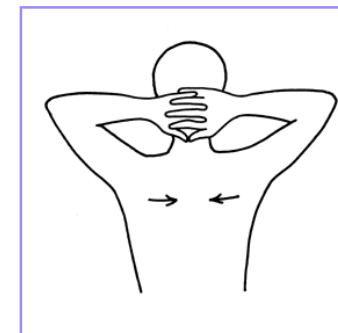
- isprepletite prste,
- dlanove položite na prsa u visini ramena,
- dlanove okrenite prema van,
- ruke ispružite ispred sebe i istegnite ih.



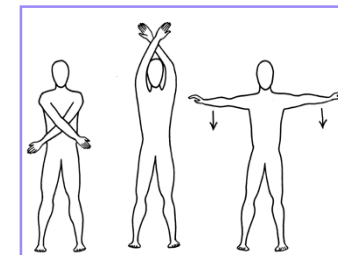
- Isprepletite prste,
- dlanove položite na tjeme,
- dlanove okrenite prema van,
- ispružite ruke iznad glave i istegnite ih,
- zadržite položaj 3-5 sekundi.



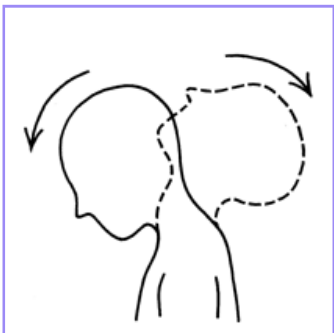
- Isprepletite prste,
- položite dlanove na zatiljak,
- raširite laktove što više možete unazad,
- približite lopatice,
- zadržite položaj 3-5 sekundi,
- vratite se u početni položaj.



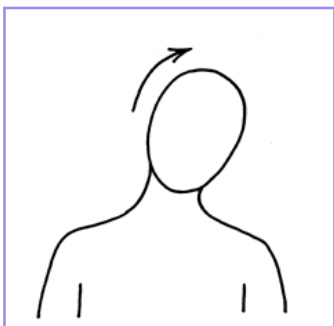
- Prekrižite ruke ispred tijela,
- polagano i duboko udišući, kružite rukama do iznad glave,
- lagano izdišući, spuštajte ruke u početni položaj.



MOŽETE VJEŽBATI I OVAKO...

**Za jačanje mišića vrata i ramena:**

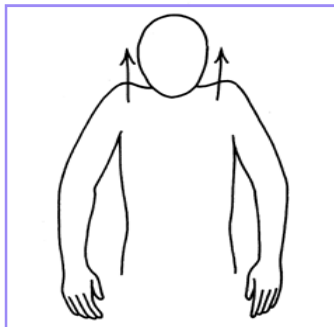
- sjednite ili stanite uspravno,
- bradom pokušajte dodirnuti prsa,
- zadržite položaj 3-5 sekundi,
- zabacite glavu unazad,
- zadržite položaj 3-5 sekundi,
- vratite glavu u početni položaj.



- Držeći ramena ravno, nagnite glavu u stranu kao da želite uhom dodirnuti rame,
- zadržite položaj 3-5 sekundi,
- vratite se u početni položaj,
- vježbu ponovite na suprotnu stranu.



- Okrećite glavu polako desno-lijevo kao da želite pogledati preko ramena,
- u srednjem položaju (glava prema naprijed) glavu malo zadržite.



- Podižite ramena prema gore, kao da želite doseći do ušiju, bez pomicanja glave.

VAŽNOST LIJEČNIČKOG PREGLEDA

Vježbanje je korisno za zdravlje. Starija životna dob ne predstavlja prepreku za tjelovježbu. Čak i osobe s povišenim krvnim tlakom, bolestima srca, dijabetesom i reumatskim bolestima mogu vježbati (što može poboljšati njihovo zdravstveno stanje), ali uz obvezno savjetovanje s liječnikom.

Ako duže vrijeme niste bili tjelesno aktivni, prije početka svakako se savjetujte sa svojim liječnikom.

Liječnik će vas podvrgnuti zdravstvenom pregledu, možda će učiniti i neke dodatne pretrage, kao npr. elektrokardiogram (EKG), rendgensko snimanje srca i pluća, laboratorijske pretrage krvi i urina.

Ako za vrijeme provođenja ili nakon tjelesne aktivnosti osjetite:

- ♦ bol u prsnoj koži,
- ♦ poteškoće s disanjem,
- ♦ vrtoglavicu,
- ♦ glavobolju,
- ♦ mučninu,

odmah se javite svome liječniku!



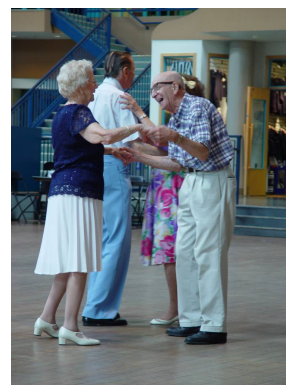
PREPORUKE ZA PROVOĐENJE TJELESNE AKTIVNOSTI

Ako želite redovito vježbati:

- ◆ pronađite sportsku aktivnost/vježbu koju ćete rado provoditi i koja odgovara vašem zdravstvenom stanju,
- ◆ nosite udobnu odjeću i odgovarajuću obuću,
- ◆ ako se počinjete baviti tjelesnom aktivnošću nakon dugog vremena neaktivnosti, započnite s laganim vježbama kratkoga trajanja, pa postupno pojačavajte jačinu i trajanje vježbi,
- ◆ vježbanje usvojite kao dio dnevne rutine, ali se ne morate slijepo držati rasporeda,
- ◆ ne zaboravite uzeti dovoljno tekućine nakon tjelovježbe,
- ◆ sjedenje pred televizorom zamijenite šetnjom ili brzim hodanjem, vozite bicikl, plivajte, plešite, radite oko kuće, uređujte vrt, berite gljive i ljekovito bilje, igrajte se s unucima...,
- ◆ planinarite, bavite se nekim društvenim sportom,
- ◆ svaki dan posvetite određeno vrijeme samo sebi; to će vam pomoći i da se oslobodite stresa i izgledate bolje,



- ◆ tjelesna aktivnost treba biti stalna, najmanje 2-3 puta tjedno, puno bolje svaki dan,
- ◆ optimalno trajanje vježbanja je 30 minuta,
- ◆ nije nužno vježbati 30 minuta odjednom, mogu se provoditi aktivnosti kraćeg trajanja (10-15 minuta) više puta dnevno,



- ◆ ne zaboravite da vježbanjem pomažete sami sebi, svome cjelokupnom tjelesnom i duhovnom zdravlju,
- ◆ tjelovježba čini vaše tijelo snažnijim, a um svježijim i mlađim.