

Fizikai aktivitási ajánlások időskorban

Az idősek számára is fontos a rendszeres testmozgás. A Mozgás Receptre program keretében az idősek számára megfelelő testmozgási programot készítünk, amely segíthet az egyensúly, a koordináció, a rugalmasság és az izomerő megőrzésében. Mindemellett a megfelelő táplálkozás is kulcsfontosságú az idősek egészségének megőrzésében.

Miért fontos a rendszeres fizikai aktivitás időskorban?

- A rendszeres testmozgás segíthet megőrizni az egyensúlyt, a koordinációt, a rugalmasságot és az izomerőt időskorban is. Ezek a tényezők fontosak az önálló életvitel fenntartásához és az esési kockázat csökkentéséhez.
- A rendszeres mozgás számos betegség megelőzését segíti, mint a szívbetegségek, cukorbetegség, daganatos megbetegedések, elhízás, magas vérnyomás vagy csontritkulás.
- A rendszeres mozgás segíti ugyanezen betegségek és egészségi állapotok kezelését, gyógyítását.
- A rendszeres testmozgás pozitívan befolyásolja a közérzetet.
- A rendszeres mozgás hatására növekszik az önbecsülés.

Rendszeres fizikai aktivitás pozitív élettani hatásai időskorban

- Javítja az izomzat vérellátását.
- Javítja a koordinációs és egyensúlyi képességeket.
- Segít megelőzni vagy késleltetni a csontritkulás kialakulását.
- Javítja a szív-érrendszer és a tüdők működését.

Aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások

- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardió mozgás javasolt.
- Emellett ajánlott heti legalább 2-3 alkalommal főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás.
- Javasolt rendszeresen, legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése.
- Mindemellett a relaxációs gyakorlatok vagy jóga végzése is jótékony hatású.

Ajánlott mozgásformák

- Kardió mozgások: gyaloglás, úszás, vízi torna, könnyű kardió edzés, tánc, senior fitness torna stb.
- Izomerősítő tevékenységek: gumikötéllel, kettlebell-el, súlyokkal végzett edzések stb.
- Nyújtás: aktív és/vagy passzív nyújtás, stretching- autostresching, nyújtás stb.

Figyelmeztetés

- Az idősebb embereknek fokozatosan kell növelniük a fizikai aktivitás szintjét, és figyelembe kell venniük az egyéni korlátaikat.