




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SRETNA STAROST UZ REDOVITO VJEŽBANJE I SPORT



PSSAB

Promoting Senior
Sport Across Borders



Zašto trebamo redovito vježbanje uključiti u svakodnevni život?

Brojne studije pokazuju da redovito vježbanje i sport povoljno utječu na zdravlje. Ipak, prema najnovijim istraživanjima, Europljani se ne kreću dovoljno, pogotovo u starijoj dobi! Vrijeme je da to promijenimo!

- ✓ Nikada nije kasno postati aktivnim! Gotovo sve tjelesne i mentalne ljudske funkcije mogu se trenirati do starosti, počnite već danas!
- ✓ Svaki korak se računa! Napravite prvi korak, ostalo će biti lakše! Čak i nekoliko minuta laganih aktivnosti kretanja bolje je nego ništa!
- ✓ U idealnom slučaju, trebali biste vježbati 150-300 minuta tjedno! Nemojte se bojati, imate 7 dana za to!
- ✓ Krenite malim koracima! Osobe starije životne dobi trebaju započeti s malom količinom tjelesne aktivnosti, a s vremenom postupno povećavati učestalost, intenzitet i trajanje.
- ✓ Polako! Starije osobe trebale bi se baviti onom količinom tjelesne aktivnosti koju dopušta njihova funkcionalna sposobnost, a razina napora potrebna za tjelesnu aktivnost trebala bi odgovarati njihovoj razini kondicije.



Ustanite, pokrenite se i budite zdravi!

Kakve pozitivne učinke na zdravlje možemo očekivati od tjelesne aktivnosti i sporta?

Važne zdravstvene prednosti tjelesne aktivnosti uključuju:

- ✓ Manji rizik od kardiovaskularnih bolesti
- ✓ Smanjenje krvnog tlaka
- ✓ Poboljšanje razine masnoće i šećera u krvi
- ✓ Opće jačanje mišićnog sustava ili sprječavanje gubitka mišićne mase
- ✓ Optimiziranje težine
- ✓ Prevencija osteoporoze
- ✓ Očuvanje mentalnih sposobnosti
- ✓ Očuvanje samostalnog života, povećanje broja godina zdravog života, jačanje samopouzdanja

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje:

„Starije osobe trebaju se baviti najmanje 150 do 300 minuta aerobnom tjelesnom aktivnosti umjerenog intenziteta; ili najmanje 75 do 150 minuta aerobnom tjelesnom aktivnosti jakog intenziteta; ili ekvivalentnom kombinacijom umjerene i intenzivne aktivnosti tijekom cijelog tjedna, kako bi se postigla značajna zdravstvena korist. Starije osobe također trebaju provoditi aktivnosti jačanja mišića umjerenog ili većeg intenziteta koje uključuju sve glavne mišićne skupine dva ili više dana u tjednu, budući da one pružaju dodatne zdravstvene prednosti.”

Koje aktivnosti zadovoljavaju potrebe starijih osoba?

Najpopularnije i preporučene tjelesne sportske aktivnosti za starije osobe su:

- ✓ Pješaćenje/planinarenje
- ✓ Biciklizam
- ✓ Plivanje
- ✓ Ples
- ✓ Gimnastičke vježbe
- ✓ Nordijsko hodanje

Tjelesne vježbe za poboljšanje zdravstvenih dobiti mogu se podijeliti prema 6 glavnih područja:

- ✓ Pokretljivost/izdržljivost
- ✓ Koordinacija
- ✓ Ravnoteža/Sigurnost
- ✓ Snaga mišića
- ✓ Fleksibilnost
- ✓ Gimnastika za mozak



Saznajte više o ovih 6 područja i kako ih možete poboljšati aktivnostima!

01

POKRETLJIVOST/IZDRŽLJIVOST:

otpornost tijela na umor tijekom dugotrajnog rada.

Ovu vještinu koristite kada pripremate obiteljski obrok od više sljedova, kod kupovine namirnica, pranja posuđa nakon ručka, ili kada radite veliko spremanje ili kada skupljate lišće iz vrta u vreće.

Preporučene sportske aktivnosti za razvoj:

planinarenje, ples, plivanje.



02

KOORDINACIJA POKRETA ILI KOORDINACIJA KRETANJA:

sposobnost izvođenja različitih pokreta na ekonomičan i siguran način.

Ovu sposobnost koristite za obavljanje svih svakodnevnih zadaća, od podizanja telefona uhu, do kuhanja ili čišćenja.

Da biste ju razvili preporuča se naučiti plesati ili naučiti neki novi oblik kretanja.



03 RAZVOJ RAVNOTEŽE:

ravnoteža je osjećaj vlastitog tijela u prostoru tijekom kretanja i sposobnost održavanja stabilnosti tijela.

Možda će vam zatrebati dok radite na ljestvama i čistite paučinu iz kuta, skidate i vraćate zavjese dok čistite kuću ili kad vaš unuk trči prema vama da vas zagrlji.

Možete ju razviti posebnim vježbama ravnoteže, baletom za odrasle ili plesom.



04 MIŠIĆNA SNAGA:

sposobnost držanja ili pomicanja neke težine.

Snaga je potrebna da podignete unuka, za nošenje torbe za kupnju ili lopatanje snijega.

Sportske aktivnosti preporučene za razvoj:

gimnastičke vježbe za seniore s vlastitom težinom ili otporom (uteg, elastične trake), kuglanje, veslanje.



05 FLEKSIBILNOST/POVEĆANJE OPSEGA POKRETA/ISTEZANJE:

omogućavanje većeg opsega pokreta zglobova, elastičnost i fleksibilnost vezivnog tkiva i mišića.

Razvijanje pokretljivosti olakšat će Vam oblačenje čarapa, zakopčavanje grudnjaka, oblačenje kaputa, češljanje.

Preporučeni oblik vježbanja:
joga, vježbe istezanja.



06 GIMNASTIKA ZA MOZAK:

skup vježbi gdje izvodite različite pokrete u više smjerova istovremeno.

Neophodno je održavati svoje mentalne sposobnosti. Dobra vježba treninga mozga je učenje svih vrsta novih pokreta, koreografije ili tehnika.

Možete poboljšati Vaše pamćenje učeći nove sportove, učeći plesnu koreografiju, izvedeći pokrete u teškim uvjetima (npr. zatvorenih očiju!), Nordijsko hodanje.



KREĆITE SE S NAMA! Sastavili smo video s jednostavnim vježbama vezanim za gore navedena područja! Možete ih izvoditi gotovo bilo gdje! Pogledajte vježbe na našoj web stranici!

www.sportforseniors.com



PSSAB

Promoting Senior
Sport Across Borders

IMPRESUM

Erasmus+ projekt PSSAB (Promicanje sporta za starije osobe preko granica) ima za cilj promovirati važnost tjelesne aktivnosti za starije osobe kroz međunarodnu suradnju.

Našom publikacijom želimo se obratiti starijoj dobnoj skupini i dijeljenjem korisnih informacija potaknuti ih na redovito vježbanje.

Više informacija: www.sportforseniors.com

Projekt PSSAB i ova publikacija sufinancirani su iz programa Erasmus+ Europske komisije.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Potpora Europske komisije proizvodnji ove publikacije ne predstavlja potporu sadržaju koji odražava samo stavove autora i Komisija ne može biti odgovorna za uporabu sadržanih informacija.



DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

 Hungarian
Leisure Sport
Association

