

Σωματική δραστηριότητα- ποια είναι τα οφέλη για μένα;

Η σωματική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε κίνηση του σώματος.

Η άσκηση είναι σωματική δραστηριότητα με συγκεκριμένη ένταση και διάρκεια για τη βελτίωση ή τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης. Ο συνδυασμός και των δύο μπορεί να σας βοηθήσει να επιτύχετε τα εξής οφέλη.



Σωματική υγεία

- ✓ Νιώστε πιο δυνατοί και πιο δραστήριοι.
- ✓ Αποτρέψτε και διαχειριστείτε πολλά προβλήματα υγείας που μπορεί να εμφανιστούν με την ηλικία.
- ✓ Διατηρήστε και βελτιώστε την υγεία του εγκεφάλου και ένα υγιές βάρος.

Ψυχική υγεία

- ✓ Βελτιώστε την ποσότητα και την ποιότητα του ύπνου σας.
- ✓ Διαχειριστείτε το άγχος και βελτιώστε την ψυχική σας υγεία.
- ✓ Βελτιώστε το αίσθημα ευεξίας σας.

Τρόπος Ζωής

- ✓ Διατηρήστε την κινητικότητα και την ανεξαρτησία σας.
- ✓ Μειώστε τον κίνδυνο πτώσης — διατηρήστε ή βελτιώστε την ισορροπία σας.
- ✓ Συνεχίστε να απολαμβάνετε τις δραστηριότητες αναψυχής σας.

Είναι ασφαλές για μένα να είμαι σωματικά δραστήριος/α;



Ναι, σε οποιαδήποτε ηλικία και ικανότητα!

Μπορείτε να αρχίσετε να είστε σωματικά δραστήριοι σε οποιαδήποτε ηλικία — ακόμα και αν δεν έχετε υπάρξει ποτέ σωματικά δραστήριοι ή αν έχετε σταματήσει.

Μπορείτε να προσαρμόσετε το πρόγραμμά σας για τη συγκεκριμένη κατάσταση της υγείας σας και τις ικανότητές σας.



Λάβετε επαγγελματικές συμβουλές αν τις χρειάζεστε

Εάν είστε γενικά υγιείς, μπορείτε να κάνετε ελαφρές έως μέτριες δραστηριότητες μόνοι σας.

Εάν ισχύει οποιοδήποτε από τα ακόλουθα, ενημερώστε το γιατρό σας ή τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης:

- Δεν έχετε αθληθεί εδώ και πολύ καιρό ΚΑΙ σχεδιάζετε να αρχίσετε να κάνετε επίπονες σωματικές δραστηριότητες.
- Παίρνετε φάρμακα ή ανησυχείτε σημαντικά για την υγεία σας.
- Βρίσκεστε ακόμα στην ανάρρωση μετά από πρόσφατη χειρουργική επέμβαση.
- Έχετε ιστορικό πτώσεων ή χάνετε εύκολα την ισορροπία σας.

Δεν είστε σίγουροι πότε να ζητήσετε περισσότερες συμβουλές; Συμπληρώστε το Ερωτηματολόγιο Σωματικής Άσκησης (βλ. σελίδα 4) για να αποκτήσετε καλύτερη άποψη.

Ποιες δραστηριότητες πρέπει να κάνω;

Ακολουθήστε τις οδηγίες. Αυτό το φυλλάδιο αντικατοπτρίζει τις Οδηγίες κίνησης σε 24ωρη βάση για ενήλικες (65+ ετών) στον Καναδά. Για οφέλη για την υγεία και τις λειτουργικές σας ικανότητες, συμπεριλάβετε μια σειρά δραστηριοτήτων και εντατικών ασκήσεων στα πλαίσια των παρακάτω συστάσεων.

Τύποι δραστηριοτήτων		Τα οφέλη
Αερόβιες δραστηριότητες	<p>Συγκεντρώστε τουλάχιστον 150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας μέτριας έως έντονης έντασης την εβδομάδα. Μέτρια ένταση — Μπορείτε να κουβεντιάσετε εύκολα. Δυνατή ένταση — Δεν μπορείτε να κουβεντιάσετε εύκολα.</p>	<p>Διατηρεί την καρδιά, τους πνεύμονες και τα αιμοφόρα αγγεία σας υγιή. Μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε τις δουλειές του σπιτιού πιο εύκολα. Όσο περισσότερο τόσο καλύτερα!</p>
	<p><i>Γρήγορο περπάτημα, περπάτημα σε λόφους ή ανέβασμα σε σκάλες, πεζοπορία, ποδηλασία, κολύμπι, τένις, μάθημα χορού, pickleball.</i></p>	
Μυϊκή δύναμη και δραστηριότητες ενδυνάμωσης	<p>Προσθέστε δραστηριότητες χρησιμοποιώντας όλες τις βασικές μυϊκές ομάδες του σώματός σας, 2-3 ημέρες την εβδομάδα. Για να ενδυναμώσετε τους μύες, επιλέξτε ένα βάρος που μπορείτε να σηκώσετε, να τραβήξετε ή να σπρώξετε 6-10 φορές. Για μυϊκή δύναμη, χρησιμοποιήστε ένα ελαφρύτερο βάρος που μπορείτε να σηκώσετε 8-10 φορές, ωστόσο με μεγαλύτερη αλλά ελεγχόμενη ταχύτητα.</p>	<p>Κάνει τους μύες δυνατότερους. Βοηθά τα οστά να διατηρήσουν δύναμη. Βοηθά στην ανύψωση βαρειών αποσκευών ή στη εκτέλεση δύσκολης εργασίας κηπουρικής.</p>
	<p><i>Ελεύθερα βάρη, λαστιχένιοι ιμάντες, το δικό σας σωματικό βάρος, εγγραφείτε σε ένα γυμναστήριο για περισσότερες επιλογές.</i></p>	
Δραστηριότητες ισορροπίας	<p>Ακολουθήστε δραστηριότητες που σας προκαλούν να στέκεστε ευθυτενείς. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να γίνουν καθημερινά, όσο συχνότερα τόσο το καλύτερο όταν προσπαθείτε να βελτιώσετε την ισορροπία σας.</p>	<p>Βοηθά στη διατήρηση ή τη βελτίωση της ισορροπίας σας ενώ στέκεστε ή κινείστε. Βοηθά στην αποτροπή πτώσης. Βοηθά στο να φτάνετε ένα ψηλό ράφι.</p>
	<p><i>Περπάτημα στις μύτες των ποδιών, άσκηση με Τάι Τσι. Αναζητήστε βίντεο σχετικά με το πώς να κάνετε ασκήσεις ισορροπίας.</i></p>	
Δραστηριότητες ευελιξίας	<p>Δραστηριότητες όπου φτάνετε, λυγίζετε και κινείστε μέσα από άνετες κινήσεις. Να γίνονται καθημερινά.</p>	<p>Βοηθά το σώμα σας να κινείται πιο εύκολα και με νέους τρόπους.</p>
	<p><i>Διατάσεις ρουτίνας, γιόγκα, Qigong, Πιλάτες ... Ακολουθήστε μια σειρά δραστηριοτήτων για να συμπεριλάβετε ολόκληρο το σώμα σας.</i></p>	
Καθιστική συμπεριφορά	<p>Περιορίστε σε 8 ώρες ή λιγότερες. Διακόψτε τον χρόνο που κάθεστε όσο μπορείτε και περιορίστε τον χρόνο διασκέδασης στην οθόνη, σε λιγότερο από 3 ώρες την ημέρα.</p>	

Συμβουλές για την επιτυχία		
Ντυθείτε ανάλογα για τις συνθήκες και τη δραστηριότητα	Σε κρύες θερμοκρασίες, ντυθείτε σε στρώματα. Αποφύγετε την άσκηση σε ζεστές, υγρές συνθήκες. Φοράτε κατάλληλα υποδήματα.	Καθώς μεγαλώνουμε, μπορεί να μην αισθανόμαστε σωστά τη θερμοκρασία του αέρα. Είστε πιο επιρρεπείς σε τραυματισμούς λόγω ψύχους όπως κρουοπαγήματα ή αφυδάτωση σε συνθήκες υγρασίας.
Κάνετε προθέρμανση και αποθεραπεία	Κάντε δραστηριότητες προθέρμανσης πριν ξεκινήσετε. Χαλαρώστε πριν σταματήσετε — μειώστε σταδιακά την ένταση της δραστηριότητάς σας.	Προετοιμάστε την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μύες σας για να αποτρέψετε τραυματισμούς. Χαλαρώστε για να επαναφέρετε σταδιακά την αναπνοή και τους καρδιακούς παλμούς σας στα φυσιολογικά επίπεδα.
Κινηθείτε προσεκτικά	Αλλάξτε θέση αργά, όπως όταν σηκώνεστε από το πάτωμα ή όταν σηκώνετε βάρη. Αποφύγετε δραστηριότητες που απαιτούν γρήγορες αλλαγές θέσης.	Καθώς μεγαλώνουμε, μπορεί να ζαλιζόμαστε όταν σηκωνόμαστε γρήγορα. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο πτώσεων και τραυματισμών.
Αναπνεύστε!	Μην κρατάτε την αναπνοή σας.	Όταν χρησιμοποιείτε βάρη, εκπνεύστε καθώς σπρώχνετε ή τραβάτε και εισπνέετε καθώς χαλαρώνετε.
Μείνετε ενυδατωμένοι	Πιείτε νερό πριν, κατά τη διάρκεια της άσκησης και μετά. Μην περιμένετε μέχρι να διψάσετε πολύ.	Καθώς μεγαλώνουμε, μπορεί να μην διψάμε τόσο όταν χρειαζόμαστε νερό για πρώτη φορά.
Κατανοήστε την κατάσταση της υγείας σας και τα φάρμακά σας	Συμβουλευτείτε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης: <ul style="list-style-type: none"> • εάν έχετε περισσότερες από μία παθήσεις • εάν παίρνετε διάφορα φάρμακα για την αντιμετώπιση των παθήσεων. 	Μπορεί να χρειαστείτε συμβουλές για το πώς να διαχειριστείτε τα φάρμακα, τα συμπτώματα ή τη διατροφή σας όταν ασκείτε σωματική δραστηριότητα.

Εάν αισθάνεστε δυσφορία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας:

- ✓ Επιβραδύνετε σε έναν πιο άνετο ρυθμό ή σταματήστε τη δραστηριότητα.
- ✓ Εάν χρειάζεστε βοήθεια για να μετακινηθείτε ή να φτάσετε στο σπίτι, ζητήστε το.



ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ή ελαττώστε τη δραστηριότητά σας

εάν έχετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ή μετά από αυτήν:

- Αισθάνεστε ζαλισμένοι, με τάση λιποθυμίας ή αδύναμοι.
- Έχετε πόνο στο στήθος ή ασυνήθιστη δύσπνοια.
- Έχετε καινούργιο πόνο ή πρήξιμο που σταματά τη δραστηριότητα.

Εάν τα συμπτώματα επιμένουν, συμβουλευτείτε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης.

Πώς μπορώ να σχεδιάσω καλύτερα για να έχω επιτυχία;

Αποκτήστε κίνητρο

Εξετάστε πώς η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την υγεία και τον τρόπο ζωής σας

Προσπαθήστε να δώσετε προτεραιότητα στη σωματική δραστηριότητα και τα θετικά αποτελέσματα θα ακολουθήσουν.

Επιλέξτε τι λειτουργεί για εσάς καλύτερα

Επιλέξτε μια δραστηριότητα και ένταση που είναι κατάλληλη για εσάς

Μπορείτε να κάνετε δραστηριότητες μόνοι σας ή με την οικογένεια και τους φίλους σας

Μπορείτε να είστε ενεργοί στο υπαίθρο ή σε κλειστό χώρο

Μάθετε για διαφορετικές ασκήσεις και πώς να τις κάνετε σωστά και με ασφάλεια.

Όσο περισσότερα γνωρίζετε για την άσκηση, τόσο περισσότερη εμπιστοσύνη θα έχετε.

Καθορίστε στόχους

Καθορίστε στόχους και φανταστείτε τον εαυτό σας να τους πραγματοποιεί

Κάντε ένα πρόγραμμα και καταγράψτε την πρόδοό σας

Ζητήστε από την οικογένεια και τους φίλους σας να σας βοηθήσουν να τηρήσετε το πρόγραμμά σας

Τι είναι σημαντικό για εσάς;

- Να γίνετε πιο δυνατοί;
- Να μειώσετε την αρτηριακή πίεση;
- Να ελέγχετε το σάκχαρο στο αίμα;
- Να μειώσετε το άγχος;

Βρείτε τον ρυθμό σας

Ξεκινήστε αργά και αυξήστε σταδιακά

Δοκιμάστε τον εαυτό σας, αλλά ακούστε το σώμα σας

Καθώς συνηθίζετε τις δραστηριότητες, προσθέστε μερικά επιπλέον λεπτά ή αυξήστε την ένταση.

Οποιαδήποτε μικρή δυσφορία θα πρέπει να εξαφανιστεί καθώς συνηθίζετε τις δραστηριότητες.

Εάν είστε πολύ κουρασμένοι ή πονάτε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ή μετά από αυτήν, σκεφτείτε να την αλλάξετε.

Δραστηριοποιείστε ήδη;

Συνεχίστε!

Βεβαιωθείτε ότι κάνετε τους τέσσερις διαφορετικούς τύπους δραστηριότητας.

Δοκιμάστε μια νέα δραστηριότητα ή προσπαθήστε λίγο περισσότερο.

Η αναζήτηση συμβουλών από εξειδικευμένο επαγγελματία σωματικής άσκησης για να σας βοηθήσει να αρχίσετε να ασκείστε είναι μία σημαντική επένδυση! Οι επαγγελματίες σωματικής άσκησης που έχουν εκπαιδευτεί για να εργάζονται με ηλικιωμένους μπορούν να εντοπίζουν ζητήματα ηλικίας και υγείας και μπορούν να παρέχουν ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα, ώστε να μπορείτε να να είστε σωματικά δραστήριοι με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα!

Ξεκινήστε σήμερα!

Η διατήρηση της σωματικής δραστηριότητας είναι το καλύτερο φάρμακο για να γερνάμε καλά.

Για περισσότερες πληροφορίες:

Κίνηση σε 24ωρη βάση στον Καναδά (Canadian 24-Hour Movement Guidelines): <https://csepguidelines.ca/>

Ερωτηματολόγιο Σωματικής Άσκησης από την CSEP (Canadian Society for Exercise Physiology/Καναδική εταιρεία φυσιολογίας της άσκησης): <https://store.csep.ca/pages/getactivequestionnaire>

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της Καναδικής Εταιρείας Φυσιολογίας Άσκησης (CSEP-Canadian Society for Exercise Physiology) για να βρείτε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία σωματικής άσκησης, όπως

Κλινικό Φυσιολόγο Άσκησης (CSEP Clinical Exercise Physiologist™) (CSEP-CEP) ή Πιστοποιημένο Προσωπικό Γυμναστή (CSEP Certified Personal Trainer® (CSEP-CPT): <https://csep.ca/>