

Ο Οργανισμός COTAVIC (Συμβούλιο για τους Ηλικιωμένους Βικτώριας) ανέπτυξε το «Γυμναστείτε με τον τρόπο σας - Be Active Your Way», ένα πρόγραμμα που παροτρύνει ηλικιωμένα άτομα να γυμνάζονται περισσότερο. Αφορά κυρίως ηλικιωμένους που τώρα δεν κάνουν τα απαιτούμενα 30 λεπτά κάποιας σωματικής δραστηριότητας στην πολυάσχολη καθημερινή τους ζωή και ψάχνουν για τρόπους να γυμναστούν.

Αν κάποιος έχει προβλήματα υγείας δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να γυμναστεί. Η οποιαδήποτε αύξηση στη σωματική δραστηριότητα μπορεί να ωφελήσει τη σωματική και την ψυχική υγεία. Μιλήστε με το γιατρό σας ή επαγγελματία υγείας αν δεν είστε βέβαιοι πριν αρχίσετε.

Αν κάποιος δεν γυμνάζεται αρκετά έρχεται μόλις δεύτερο μετά το κάπνισμά ως κύρια αιτία ασθενειών στην Αυστραλία. Κι όμως η απάντηση είναι εύκολη. Το μόνο που χρειάζεται είναι 30 λεπτά την ημέρα και μια ρουτίνα μέτριας σωματικής δραστηριότητας ώστε να βελτιώσετε την υγεία και ευρωστία σας.

Θα αποκομίσετε αρκετά οφέλη αν γυμνάζεστε περισσότερο.

Κατ' αρχάς θα έχετε την αίσθηση ότι πετύχατε κάτι. Θα έχετε περισσότερη ενέργεια, θα κοιμάστε καλύτερα τη νύχτα και θα μειώσετε τα επίπεδα του άγχους σας. Κι όταν αισθάνεστε καλύτερα, μπορείτε να απολαμβάνετε τη ζωή περισσότερο και να αξιοποιήσετε στο έπακρο κάθε είδους κοινωνικών ευκαιριών.

Η γυμναστική μπορεί να είναι μια οικογενειακή ή κοινωνική δραστηριότητα, ή κάτι που σας αρέσει να κάνετε μόνοι σας. Η γυμναστική με άλλους μπορεί να σας δώσει αυτή την επιπλέον ώθηση που χρειάζεστε για να σηκωθείτε και να ξεκινήσετε.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

1. Η οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από το τίποτα
2. Κάντε κάτι που σας αρέσει
3. Γυμναστείτε με κάποιον φίλο σας
4. Αρχίστε σιγά-σιγά, βάλτε έναν στόχο και με την πάροδο του χρόνου αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα



Γιατί θα πρέπει να είστε σωματικά δραστήριοι;

Η σωματική δραστηριότητα σας κάνει να αισθάνεστε πιο γεροί και πιο ζωντανόί. Είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να είστε με την οικογένεια ή τους φίλους σας. Επίσης, βελτιώνει την υγεία σας με το να:

- Διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη σωματική λειτουργία και την ανεξάρτητη διαβίωση βοηθώντας σας στις καθημερινές σας ασχολίες όπως να ανεβαίνετε σκάλες, να σηκώνεστε απ' την καρέκλα και να κουβαλάτε τα ψώνια σας ή ένα φλιτζάνι καφέ
- Μειώσετε το άγχος και την ανησυχία, να βελτιώσετε τη συγκέντρωση της προσοχής, την αυτοπεποίθηση και την ψυχική υγεία
- Να ελέγχετε το βάρος σας αποκτώντας γερά κόκαλα, μυς και κίνηση των αρθρώσεων και να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμών από πεσίματα
- Να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, υψηλής πίεσης, διαβήτη τύπου 2, εγκεφαλικού και μερικών καρκίνων.

COTA VICTORIA

4th Floor, Block Arcade
98 Elizabeth Street
Melbourne VIC 3000

www.cotavic.org.au
cotavic@cotavic.org.au

P: 61 3 9654 4443
F: 61 3 9654 4456



Υπάρχει κάτι που σας εμποδίζει;

Σκεφτείτε για τους λόγους που δεν γυμνάζεστε. Μετά βρείτε μερικούς τρόπους για να ξεπεράσετε αυτό που σας εμποδίζει να γυμνάζεστε.

Είπατε στον εαυτό σας . . . ;

Δεν γυμνάζομαι για πολύ μεγάλο διάστημα. Λύση: Διαλέξτε κάτι που σας αρέσει να κάνετε. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν ότι το περπάτημα τους βοηθά να ξεκινήσουν. Προτού το καταλάβετε, θα περπατάτε περισσότερο κάθε μέρα.

Δεν έχω χρόνο. Λύση: Ξεκινήστε με μόλις 10 λεπτά, μια-δυο μέρες την εβδομάδα. Περπατήστε κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος. Χορέψτε στο σαλόνι με τον ήχο της αγαπημένης σας μουσικής. Όλα μετράνε.

Κοστίζει πολύ. Λύση: Δεν χρειάζεται να γραφτείτε σε γυμναστήριο ή να αγοράσετε φανταχτερό εξοπλισμό για να γυμναστείτε. Παίξτε με τα εγγόνια σας ή περπατήστε γρήγορα με το σκύλο σας για 10 λεπτά ή περισσότερο.

Ξεκινήστε κάνοντας κάτι που μπορείτε να κάνετε και στη συνέχεια αναζητήστε τρόπους για να κάνετε περισσότερα. Εάν δεν κάνετε κάποια γυμναστική για κάμποσο καιρό, ξεκινήστε σιγά-σιγά. Περπατήστε 10 λεπτά την ημέρα και σιγά-σιγά αυξήστε το χρόνο σας. Μετά από αρκετές εβδομάδες ή μήνες, αυξήστε τις δραστηριότητές σας – κάντε τες για περισσότερη ώρα και πιο συχνά. Επιβραβεύστε τον εαυτό σας καθοδόν.

Για όλους: Φροντίστε την ασφάλειά σας και αποφύγετε τον τραυματισμό

Η σωματική δραστηριότητα γενικά είναι ασφαλής για όλους. Οι άνθρωποι που είναι σωματικά ικανοί έχουν λιγότερες πιθανότητες τραυματισμού από εκείνους που δεν είναι σε φόρμα. Τα οφέλη στην υγεία που θα αποκομίσετε από τη γυμναστική είναι πολύ μεγαλύτερα από ό, τι οι πιθανότητες να χτυπήσετε. Αν δεν γυμνάζεστε σίγουρα δεν είναι καλό για την υγεία σας.

Τι είδους δραστηριότητα θα πρέπει να κάνω;

Χρειάζεστε τέσσερα είδη δραστηριοτήτων για να διατηρηθείτε γεροί:

- φυσική κατάσταση (αερόβια ή καρδιακή),
- γυμναστική ενδυνάμωσης ή αντίστασης,
- δραστηριότητες ευκαμψίας και
- δραστηριότητες ισορροπίας.

Η γυμναστική ενδυνάμωσης, όπως παρέχεται μέσω του προγράμματος Living Longer Living Stronger™ (Ζω περισσότερο, ζω πιο υγιεινά), θα σας βοηθήσει να ξαναποκτήσετε ή και να διατηρήσετε τη δύναμη στα κόκαλα και στους μυς σας που χρειάζεστε για να παραμείνετε ανεξάρτητοι και δραστήριοι.

Για περισσότερες πληροφορίες

- “Be Active Your Way”(Γυμναστείτε με τον τρόπο σας) Εκπαιδευτική ομιλία από συνομηλικούς – Επικοινωνήστε με το COTA Vic, Τηλ 9654 4443
- Υπηρεσία Πληροφοριών COTA – Πληροφορίες για Ηλικιωμένους 1300 13 50 90
- Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα COTA VIC – <http://www.cotavic.org.au/programs-events/>
- Active Ageing Network (Δίκτυο για Δραστήρια Γηρατειά) – <http://www.activeageingnetwork.org.au/Pages/default.aspx>
- Το τμήμα ψυχαγωγίας και άθλησης του τοπικού σας δήμου
- Το κέντρο κοινοτικής υγείας της περιοχής σας