

Jak ćwiczyć bezpiecznie?

**ZAPYTAJ LEKARZA
CZY NIE MA PRZECIWSKAZAŃ
BY BEZPIECZNIE ĆWICZYĆ**

PARAMETRY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Dofinansowano z budżetu
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

programydlaseniora.pl

SAMORZĄDY UCZESTNICZĄCE W PROGRAMIE w 2019 roku

Gmina Aleksandrów Kujawski	Powiat Nakielski
Gmina Miejska Brodnica	Miasto i Gmina Nakło nad Notecią
Gmina Cekcyn	Gmina Osielesko
Gmina Chełmża	Gmina Miejska Pakość
Gmina Gostycyn	Gmina Rogowo (p. żniński)
Miasto Grudziądz	Miasto Rypin
Gmina Inowrocław	Miasto i Gmina Solec Kujawski
Gmina Jeziora Wielkie	Powiat Świecki
Gmina Miejska Kcynia	Miasto Toruń
Gmina Miejska Koronowo	Gmina Unisław
Gmina Miejska Kowalewo Pomorskie	Miasto Włocławek
Gmina Złotniki Kujawskie	

KOORDYNATOR:

Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej
SPORTVITA w Bydgoszczy.
ul. Rejtana 1; 85-032 Bydgoszcz,
tel. (052) 322 20 91



Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej
SPORTVITA
w Bydgoszczy

PARTNER PROGRAMU:
Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej
SPORTVITA
w Bydgoszczy

KUJAWY
POMORZE

**PROGRAM ZAPOBIEGANIA
UPADKOM DLA SENIORÓW
W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM**



**POPRAW SWOJĄ KONDYCJĘ
POPURZ CZTERY RODZAJE ĆWICZEŃ:**

- Ćwiczenia wydolnościowe
- Ćwiczenia siły mięśniowej
- Ćwiczenia równowagi
- Ćwiczenia rozciągające

www.programydlaseniora.pl

Dofinansowano z budżetu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

W KAŻDYM WIEKU można poprawić swoją sprawność fizyczną!

Ryzyko upadku rośnie wraz z wiekiem.

Wg skandynawskich badań, aż 40% upadków kończy się poważnymi obrażeniami - złamaniami kończyn oraz urazami czaszkowo-mózgowymi.

Upadki są główną przyczyną zgonów w następstwie urazów w podeszłym wieku.

Główne przyczyny upadków to:

- Pogorszenie sprawności fizycznej, co prowadzi do zmniejszenia:
 - równowagi,
 - koordynacji,
 - siły mięśniowej.
- Pogorszenie szybkości reakcji
- Pogorszenie wzroku i słuchu
- Choroby
- Przyjmowane środki farmakologiczne
- Nieprawidłowy skład ciała - spadek masy mięśniowej a wzrost masy tkanki tłuszczowej

Jak przeciwdziałać negatywnym skutkom małej aktywności fizycznej?

Pamiętaj! Jeden rodzaj ćwiczeń nie zapewni Ci sprawności fizycznej i nie zmniejszy ryzyka UPADKÓW.

Popraw swoją wytrzymałość, siłę, równowagę i gibkość poprzez cztery rodzaje ćwiczeń wykonywanych systematycznie:

- **ćwiczenia wydolnościowe** - głównie zapewniają utrzymanie sprawności krążeniowo-oddechowej na wysokim poziomie. Tymi ćwiczeniami są marsz, trucht (jogging), bieg, jazda rowerem, pływanie wykonywane systematycznie z odpowiednią intensywnością przez dłuższy czas,
- **ćwiczenia siły mięśniowej** - zwiększają masę mięśniową malejącą wraz z wiekiem, zwiększają metabolizm co pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i ułatwiają utrzymywać prawidłowy poziom glukozy (cukru) we krwi. Zapobiegają niedożywieniu starczej i zmniejszają ryzyko upadku,

- **ćwiczenia równowagi** - wzmacniają mięśnie kończyn dolnych i poprawiają koordynację nerwowo-wzrokową co zapobiega upadkom. Każdego roku notuje się wiele przypadków złamań w obrębie stawu biodrowego u osób starszych w wyniku upadku. Ćwiczenia równowagi i siły mięśniowej dają osobom starszym poczucie bezpieczeństwa i zmniejszają ryzyko upadków kończących się złamaniami i unieruchomieniem,

- **ćwiczenia rozciągające** - poprawiają gibkość co może dać większą swobodę ruchu pozwalającą być bardziej aktywnym w starszym wieku. Same ćwiczenia rozciągające nie zwiększają siły mięśniowej i nie poprawiają wydolności, ale zwiększają zakres ruchu w stawach i ułatwiają go.

Ogranicz zawartość tkanki tłuszczowej - dbaj o to by twoja dieta była optymalna dla Ciebie.

Optymalna dieta to dieta zbilansowana, czyli zrównoważona, która gwarantuje dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych, niezbędnych do zaspokojenia potrzeb żywieniowych. Jednocześnie należy znaleźć równowagę między codzienną aktywnością a ilością kalorii, co jest konieczne do utrzymania prawidłowego bilansu energetycznego.