

Tablica preporučenih tjelesnih aktivnosti prema intenzitetu i vrsti za starije osobe

| Vrsta aktivnosti  | Starije osobe (65 i više godine)   |   |  |
|---|--|---|--|
|   | Opis   | Vrste vježbi  | Trajanje   |
| <b>Umjerene aerobne vježbe</b>  | <p>Prilikom ovih vježbi ćete se blaže zadisati, oznojiti i ubrzati rad srca.</p> <p>Moći ćete govoriti, ali ne i pjevušiti riječi svoje omiljene pjesme!</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- brzo hodanje</li> <li>- vožnja bicikle po ravnoj podlozi ili uz blaži uspon</li> <li>- plesanje</li> <li>- manji radovi u vrtu (zalijevanje, čupkanje trave sl.)</li> </ul>  | <p>najmanje 10 minuta po vježbi</p> <p>ili</p> <p>2 sata i 30 minuta (150 minuta) tjedno</p> |
| <b>Snažne aerobne vježbe</b>  | <p>Disanje i rad srca su ubrzani, pojačano se znojite.</p> <p>Nećete moći govoriti, a da pri tome ne radite pauze kako bi "došli do zraka"!</p>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- trčanje (jogging)</li> <li>- plivanje više od 500 metara</li> <li>- brza vožnja bicikle ili vožnja bicikle uz brijeg</li> <li>- igranje tenisa</li> <li>- igranje košarke</li> <li>- veći radovi u vrtu (intenzivno kopanje i okopavanje i sl.)</li> </ul> | <p>najmanje 10 minuta po vježbi</p> <p>ili</p> <p>1 sat i 15 minuta (75 minuta) tjedno</p>   |
| <b>Vježbe za jačanje mišića (anaerobne vježbe)</b>  | <p>Ponavljajuće vježbe (<b>8-12 ponavljanja = 1 ciklus</b>) pojedinih skupina mišića (noge, kukovi, leđa, trbuh, prsa, ramena i ruke) do granice kada se javlja bol.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- čučnjevi,</li> <li>- sklekovi</li> <li>- vježbe s elastičnom trakom</li> <li>- joga, osnovni pokreti u pilatesu (vježbe sporih pokreta uz opterećenje vlastitom tjelesnom masom)</li> </ul>  | <p>2 dana tjedno u trajanju od 1 do 3 ciklusa ponavljanja</p>                                |
| <p>Napomena:</p> <p>Za postizanje veće učinkovitosti potrebno je kombinirati aerobne i anaerobne vježbe. Ukoliko Vaše tijelo to može izdržati, povećajte ciklus ponavljanja anaerobnih vježbi na 2 do 3 ciklusa kako bi postigli veću korist za zdravlje.</p> <p>Osobe sa zdravstvenim problemima, intenzitet vježbi trebaju prilagoditi svojem zdravstvenom stanju i mogućnostima.</p> |  |   |  |