

Aktiv gjatë kohës së Koronavirusit

Rekomandime për personat e moshuar

Shakaku i koronavirusit duhet të mbani distancën e duhur mes personave tjerë.

Por është shumë e rëndësishme të qëndroni aktiv.

Egzistojnë shumë aktivitete të thjeshta dhe falas.

Ushtrimet e rregullta



Rrezime më të rralla

Jetëgjatësi më të gjatë

Më pak dhimje shpine, më pak sëmundje zemre dhe enëve të gjakut (sëmundje kardiovaskulare)

Më pak sëmundje të kockave (Osteoporozë)

Gjumë më të rehatshëm

Humor më të mirë

Lëvizni të paktën 2 orë e gjysmë në ditë

Më së miri shpërndani lëvizjet gjatë tërë javës, si për shembull, çdo ditë nga 30 minuta.

Punë shtëpiake dhe kopshti

Pastrimi i dritarëve, pluhurit, ngjeshja e brumit ose puna në kopsht janë aktivitete fizike

Gjmnastikë dhe ushtrime për arritje të balances

Gjatë larjës së dhëmbëve qëndroni në njëren këmbë

lëvizni gjatë shikimit të televizionit

Ngrituni shkallëve në vend të ashensorit

Biçikleta dhe vrapimi

Nëse mundeni shëtisni apo qarkulloni me biçikletë ose vraponi.

Shikoni programe të gjmnastikës në Televizion dhe ushtroni njëkohësisht

Veçanarishtë për të moshuarit: «**Fit mit Adriano**» (shiko më poshtë)

Shëtitje

Ju mund te dilni edhe tani në shëtitje! Mbani dy meta distancë mes personave tjerë.

Dilni në pyllë ose zgjidhni ndonje rrugë afër vendit ku banoni

Bëni vetëm ushtrime që ju bëjnë të ndjeheni mirë!

Ngritja e pulsit dhe frymëmarrja më e shpeshtë, janë normale gjatë levizjëve

Shembull i një plani javorë i lëvizjes

E hënë	30 minuta shëtitje
E marte	Gjymnastikë njëkohësisht me programin televiziv «Fit mit Adriano» (SRF2, në ora 9.05)
E mërkure	30 minuta shëtitje
E enjte	Gjymnastikë njëkohësisht me programin televiziv «Fit mit Adriano»
E premte	pastrim shtëpie
E shtunë	30 minuta shëtitje
E diele	pushim

Më shumë këshilla

Ide dhe ushtrime për gjymnastikën në shtëpi

www.prosenectute.ch ushtrime dhe sport

Program televizive i gjymnastikes për të moshuarit

«Fit mit Adriano», çdo të marte dhe të enjte nga ora 9.05 në SRF 2

www.srf.ch > TV/Radio > shënoni në kutinë e kërkimit Fit mit Adriano.