

Aktivnosti/Pokretanje u vrijeme korona virusa

Savijeti za starije osobe

Zbog korona virusa je važno držati distancu od ostalih osoba

Također je vrlo važno da ipak ostanete aktivni!

Postoje mnoge besplatne i nekomplikirane mogućnosti za vaše aktivnosti

Redovite aktivnosti



Umanjuju padove

Produžuju životni vijek

Umanjuju bolove u leđima te ublažuju kardiovaskularne probleme kao i osteoporozu

Poboljšavaju spavanje

Poboljšavaju raspoloženje

Budite aktivni najmanje 2 ½ sata tjedno

Preporučljivo je da razpodjelite vaše aktivnosti tijekom cijelog tjedna kao na primjer svaki dan po 30 minuta.

***Rad u domaćinstvu i
vrtlarstvu***

Pranje prozora,
usisavanje stana kao i
mjesiti kruh je također
jedna aktivnost

***Gimnastika i vježbe za
ravnotežu***

Za vrijeme dok perete zube
stojte na jednoj nozi
Hodajte u mjestu, na primjer
dok gledate TV
Koristite stepenice umjesto
lifta

Voziti bicikli i trčanje

Kad imate volju
vozite bicikli ili trčite

***Televizijski program
obogaćen je emisijama za
tjelovježbe. Uz taj program
možete i vi vježbati.***

Specijalno za starije ljude:
«Fit mit Adriano»
(Informacije sljedeu dole)

Šetnja

I u ovoj situaciji možete se ići
šetati. Važno je da pri tome
držite distancu dva metra od
slijedeće osobe. Šetajte se u
šumi ili potražite različite rute u
blizini vašeg doma.

Radite samo tjelovježbe od kojih se dobro osjećate.

Višji puls i ubrzano disanje pri aktivnostima su normalne pojave.

Primjer za tjedan dana tjelesnih aktivnosti

Ponedjeljak	30 minuta šetnja
Utorak	Tjelovježba/Gimnastika uz TV emisiju «Fit mit Adriano» (SRF 2, u 9.05)
Srijeda	30 minuta šetnja
Četvrtak	Tjelovježba/Gimnastika uz TV emisiju «Fit mit Adriano» (SRF 2, u 9.05)
Petak	Usisavanje stana
Subota	30 minuta šetnja
Nedjelja	Odmor

Još savjeta

Ideje i vježbe za kod kuće

www.prosenectute.ch > Bewegung und Sport (Tjelovježba i sport)

TV emisija uz koju se starije osobe mogu aktivno pokretati

«Fit mit Adriano», svakog utorka i četvrtka u 9.05 na SRF 2 ili na www.srf.ch >
TV/Radio > u tražilicu upišite *Fit mit Adriano*