

Групе за лаке вежбе (**Gentle exercise classes**) - ништа не губите а много добијате **Gentle exercise classes – nothing to lose and much to gain**

‘Али људи у мојим годинама то не раде’, бранила се Љубица када јој је комшиница предложила да се укључи у групу за лаке вежбе при локалном друштвеном центру. ‘Већ сам једном пала - шта ако на тим вежбама опет паднем?’

‘Али то је управо оно због чега треба радити лагане вежбе. Мој доктор каже да ове вежбе помажу да се спрече повреде при паду’, објаснила јој је комшиница. ‘Вежбе помажу да кости ојачају и постану мање подложне ломљењу.’ Као и Љубица многи старији људи не знају да су лаке вежбе добре за њихово здравље. Али када научите покрете, видећете да су они лаки, а као и шетња или пливање овакве вежбе могу да направе разлику у вашем животу. Поред тога што спречавају повреде при паду, ове активности помажу старијим људима да што дуже остану јаки и покретни. То значи да могу да наставе да се баве стварима које им представљају задовољство, као што су дружење са пријатељима, рад у башти, забава са унуцима.

Шта се ради на часовима за лаке вежбе?

У неким предграђима могу се наћи групе у којима раде инструктори који говоре ваш језик. То нису гимнастичке сале са разним справама. Нема ни трчања, ни брзих вежби, нити скакања, већ само једноставни покрети који су исто тако лаки као обична шетња. Ови покрети поспешују снагу и покретљивост мишића. Не морате да носите специјалну одећу када идете на час, већ само нешто комотно што вас не стеже и не ограничава покрете као и удобне ципеле за шетњу. Поред тога што поспешују здравље, часови за лагане вежбе и друге групне активности су изванредна прилика да сретнете друге људе и склапате нова пријатељства.

Како ове вежбе могу да вас учине здравијим?

- Са годинама кости постају крхкије, поготову код жена. Лагане вежбе јачају кости и смањују опасност од ломова.
- Лагане вежбе поспешују циркулацију и олакшавају крвотоку да разноси кисеоник у све делове тела. То помаже бољем функционисању целокупног организма.
- Лагане вежбе јачају мишиће, а зглобове чине покретљивијим тако да олакшавају свакодневне задатке.

Да ли особе које пате од артритиса или болова у леђима могу да раде лагане вежбе?
Свакако. Инструктори су обучени да помажу људима који имају здравствене проблеме да раде ове вежбе без икакве опасности од повреда. Будући да лагане вежбе поспешују снагу и покретљивост оне могу да ублаже симптоме артритиса или болова у леђима.

Шта ако је неко исувише стар и оропуо - зар није касно да почне са лаким вежбама?
Никако. Лекари кажу да никад није касно постати активнији и уживати у благодетима лаганих вежби. Чак и старији људи који тешко устају и који имају проблема са ходањем могу имати користи од лаганих вежби и могу постати активнији и срећнији. Ако се не осећате добро, или ако узимате неке лекове, свакако се посаветујте са својим лекаром. Неке врсте лекова могу да изазову несвестицу код сагињања и брзих покрета - али ваш лекар може да промени лекове које узимате, како бисте могли да budete активнији.

Које вежбе могу и сам да радим ако нисам у стању да идем на часове?

Шетње, рад у башти, таи чи **tai chi** и јога - па чак и мало тежи кућни послови, као што су брисање пода или прање прозора су добра вежба. Важно је да покушате да вежбате сваког дана, бар 30 минута.

Како могу да сазнам више о часовима за лаке вежбе и другим активностима, као што су групе за шетње? Да бисте сазнали којих све група има у околини обратите се локалном здравственом центру **Community Health Centre** (под **C** у телефонском именику).

Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском, назовите преводачку телефонску службу **Translating and Interpreting Service (TIS)** на телефон 131 450.

Више информација о здрављу на српском језику можете наћи на мрежи за мултикултурну комуникацију <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>