

Časovi laganih vježbi (Gentle exercise classes) - nećete ništa izgubiti a možete mnogo postići (nothing to lose and much to gain)

“Ali ljudi se u našim godinama više ne bave takvim stvarima”, protestirala je Emina kad joj je komšinica predložila da se uključi u časove laganog vježbanja koji se održavaju u mjesnom centru za zajednicu. “Već sam jedanput pala - što ako zbog toga i opet padnem?”

“Ali časovi laganih vježbi su dobri baš zbog toga! Moj mi je ljekar objasnio da su lagane vježbe zapravo korisne jer sprečavaju povrede od padova,” odgovorila joj je komšinica. “Od vježbanja kosti postaju čvršće pa je mogućnost prijeloma manja.” Isto kao Emina, tako i mnogi stariji ljudi ne shvaćaju koliko su časovi laganih vježbi korisni za zdravlje. Kad ih savladate, pokreti će vam postati isto tako jednostavni kao kad hodate ili plivate - osjetit ćete veliku razliku. Od ovakvih vježbi stariji ljudi postaju općenito jači i pokretljiviji pa se tako i opasnosti od povreda pri padu smanjuju. Drugim riječima, otvara im se mogućnost da se nastave baviti aktivnostima koje ih vesele, npr. sastajati se s drugovima, baštovaniti i igrati se s unučadi.

Što se događa na časovima laganih vježbi?

U nekim gradskim rajonima vježbe vode instruktori koji uz engleski govore i neki drugi jezik. Vježbanje je veoma blago i nije kao gimnastika. Nema niti trčanja, brzih pokreta ili hopsanja gore dolje - pokreti su isto tako lagani kao obično hodanje. Ovakvi pokreti ojačavaju snagu mišića i njihovu pokretljivost. Za časove ne trebate nositi nikakvu specijalnu odjeću - samo nešto komotno što vam neće ometati pokrete, i udobne cipele za hodanje. Nesamo da su časovi laganih vježbi i njima slične aktivnosti korisne za zdravlje, putem njih se pružaju izvanredne prilike za upoznavanje i druženje.

Zašto ćete biti zdraviji ako vježbate?

- Lomljivost se kostiju pojačava uslijed starenja, pogotovo u žena. Časovi laganog vježbanja pridonose jačanju kostiju pa se smanjuju rizici prijeloma.
- Lagano vježbanje pospješuje krvotok i lakše prenošenje kiseonika u sve dijelove tijela, što doprinosi poboljšanju tjelesnih funkcija.
- Laganim vježbanjem jačamo mišiće i razgibavamo zglobove, što olakšava obavljanje svakodnevnih poslova.

Da li su lagane vježbe pogodne i za one koji pate od artritisa ili bolova u leđima?

Da. Instruktori koji vode časove su izučeni da ljudima koji pate od zdravstvenih problema pokažu kako mogu vježbati bez štetnih posljedica. Dapače, simptomi se artritisa i bolovi u leđima laganim vježbama mogu smanjiti, jer se njima pojačava snaga i pokretljivost.

**A šta ako je neko jako star i slabunjav -
nije li prekasno početi s laganim vježbama?**

Nije. Ljekari kažu da nikada nije prekasno da se ljudi malo pokrenu i uživaju u laganom vježbanju. Starijim ljudima koji se teško dižu sa stolice ili imaju probleme s hodanjem, lagane vježbe mogu biti od koristi jer će postati aktivniji a time i zadovoljniji. Ako se ne osjećate baš najbolje, ili ste na nekim lijekovima, prvo provjerite s ljekarom. Neke vrste lijekova izazivaju mantanje prilikom sagibanja ili prebrzog kretanja - ali vam ljekar može promijeniti lijekove i tako omogućiti da se i vi malo aktivizujete.

Šta drugo mogu raditi ako nisam u stanju odlaziti na časove laganih vježbi?

Dobre vježbe su i šetnje, baštovanstvo, tai chi, ili yoga - pa čak i malo "teži" kućni poslovi, kao npr. čišćenje patosa ili pranje pendžera. Svakako nastojte biti aktivni barem po 30 minuta svakoga dana.

**Kako mogu saznati o časovima laganih vježbi,
ili o nekim drugim aktivnostima kao npr. grupnim šetnjama?**

Ako želite saznati što ima u vašem rajonu, nazovite svoj lokalni Zdravstveni centar u zajednici (**Community Health Centre**) - pod "C" u telefonskoj knjizi s bijelim stranicama.

Ako trebate pomoć za telefonske pozive na engleskom, nazovite Službu za prevađanje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service -TIS**) na **131450**.

Ako želite više zdravstvenih informacija na bosanskom jeziku potražite u **Multicultural Communication website** na <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>