

Часови за лесни вежби (gentle exercise classes) - ништо нема да изгубите, само може да добиете **Gentle exercise classes - nothing to lose and much to gain**

“Ама луѓето на наши години не прават такви нешта,” се побуни 72 годишната Љуба кога нејзината сосетка и предложи да се запишат на часовите за лесни вежби во локалниот општествен центар. “Еднаш веќе паднав – што ако таму пак паднам?”

“Но, токму тоа е добрата страна на часовите за лесни вежби! Докторот ми вели дека лесните вежби помагаат да се спречат повредите од паѓање,” рече сосетката. Тие помагаат да се зајакнат коските и помалку да се кршат”. Како и Љуба, многумина од луѓето во години не знаат дека лесните вежби може да бидат корисни за здравјето. Штом еднаш ги научиш движењата, тие стануваат едноставни. Како и пешачењето и пливањето, лесните вежби може многу да придонесат во спречување на повредите од паѓање. Овие активности им помагаат на луѓето во години да бидат поцврсти и поподвижни. Тоа значи дека ќе можат да продолжат да го прават тоа во што уживаат – како на пример: да се среќаваат со пријатели, да работат во бавчата и да играат со внуците.

Што се случува на часовите за лесни вежби?

Во некои населби, часовите за лесни вежби ги држи лице кое зборува и друг јазик. Тоа не е како во гимнастичка сала. нема трчање, брзи движења или скокање горе–долу – само едноставни движења што се лесни како и пешачењето. Овие движења ја подобруваат јачината на мускулите и нивната еластичност. Нема потреба да се носи специјална облека кога одите на часови – носете нешто удобно што не ви ги ограничува движењата и удобни чевли. Покрај тоа што го подобруваат здравјето, часовите за лесни вежби и другите групни активности се одличен начин да се сретнете со луѓето и да создадете нови пријателства.

Како стануваш поздрав со вежбите?

* Коските може да станат покршливи со годините, особено кај жените. Лесните вежби може да помогнат да се зајакнат коските за да се намали зачестеноста на кршење.

* Лесните вежби ја подобруваат циркулацијата, со што се олеснува носењето на кислород преку крвта до сите делови на телото. Тоа му помага на телото да работи добро.

* Лесните вежби ги зајакнуваат мускулите и ги прават зглобовите поеластични, така што станува полесно да се извршуваат секојдневните работи.

Што ако некој има артритис или болки во грбот - дали тие луѓе можат да прават лесни вежби

Да. Инструкторите се луѓе кои се обучени да им помогнат на оние со здравствени проблеми да ги прават овие вежби без да дојде до повреда. Затоа што лесните вежби ја зголемуваат силата и еластичноста, со тоа може да се намалат симптомите на артритис и болки во грбот или половината.

Што ако некој е многу стар или немоќен - не е ли тоа предоцна за да се почне со лесни вежби?

Не. Докторите велат дека никогаш не е доцна да се стане поактивен и да се испроба користа од лесните вежби. Постарите лица кои имале тешкотии со станување од столица или со пешачење, може да имаат корист од лесните вежби и да бидат поактивни и позадоволни како резултат на тие вежби. Ако сте биле болни или ако примате лекови, консултирајте се прво со вашиот доктор. Некои видови на лекови можат да предизвикаат вртоглавица ако нагло се наведнете или ако се свртите – но докторот можеби ќе може да ви ги смени лековите за да можете да станете поактивни.

Какви вежби може да правам ако не можам да одам на часовите за лесни вежби?

Пешачење, градинарење, “таи-чи”, јога – дури и некои потешки домашни работи како метење подови или чистење прозорци, сите тие се добри. Важно е да се обидуваат да правите најмалку 30 минути вежби или каква и да е физичка активност секој ден.

Како ќе дознам за часовите за лесни вежби или другите активности како групи за пешачење?

За да дознаете што се нуди во вашето подрачје, јавете се во локалниот општествен здравствен центар (Community Health Centre, под буквата “C” во телефонскиот именик).

Ако ви треба помош да се јавите на англиски, најпрво јавете се во Службата за преведување (TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски можете да најдете на веб страницата на Multicultural Communication на

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>