

Łagodna gimnastyka – nic do stracenia, wiele do zyskania

Gentle exercise classes – nothing to lose and much to gain

„Ale ludzie w naszym wieku czegoś takiego nie robią” – zaprotestowała 72-letnia Teresa, kiedy jej sąsiadka zasugerowała zapisanie się na lekcje łagodnej gimnastyki w lokalnym ośrodku społecznym. „Już raz się przewróciłam – co będzie, jeśli to spowoduje, że znowu się przewrócę?”

„Ależ to jest właśnie dobra strona zajęć z łagodnej gimnastyki! Mój doktor powiedział, że łagodna gimnastyka zapobiega urazom powodowanym przez upadki” – powiedziała sąsiadka. „Powoduje ona, że kości się wzmacniają i obniża prawdopodobieństwo złamania”. Wielu starszych ludzi, tak jak Teresa nie zdaje sobie sprawy, że łagodna gimnastyka może mieć korzystny wpływ na ich zdrowie. Po nauczeniu się właściwych ruchów, ćwiczenia są proste do wykonywania i tak jak spacer lub pływanie mogą spowodować dużą różnicę. Oprócz tego, że pomagają zapobiegać urazom po upadkach, zajęcia te mogą pomóc starszym osobom we wzmocnieniu się i poprawić ich zdolność poruszania się. Oznacza to, że ludzie ci mogą kontynuować zajęcia, które sprawiają im przyjemność – na przykład spotkania z przyjaciółmi, praca w ogródku, czy zabawa z wnukami.

Co dzieje się na lekcji łagodnej gimnastyki?

What happens at a gentle exercise class?

W niektórych dzielnicach zajęcia z łagodnej gimnastyki prowadzone są przez dwujęzycznych instruktorów. Nie są to takie zajęcia, jak w siłowni. Nie ma biegania, szybkich ruchów, czy skakania w górę i w dół – tylko proste ruchy, tak łatwe jak chodzenie. Ruchy te poprawiają siłę i giętkość mięśni. Nie ma potrzeby zakładania specjalnego ubrania na zajęcia. Wystarczy coś luźnego, nie ograniczającego ruchów i wygodne buty do chodzenia. Oprócz poprawy stanu zdrowia, łagodna gimnastyka i inne zajęcia grupowe są doskonałą okazją do spotykania się z ludźmi i zawierania nowych przyjaciół.

W jaki sposób ćwiczenia poprawiają twój stan zdrowia?

How does exercise make you healthier?

- Z wiekiem kości stają się słabsze, zwłaszcza u kobiet. Łagodna gimnastyka pomaga wzmocnić kości, zmniejszając prawdopodobieństwo ich złamania.
- Łagodna gimnastyka poprawia krążenie, ułatwiając krwi rozprawdanie tlenu do wszystkich części ciała. Pomaga to w lepszym działaniu organizmu.
- Łagodna gimnastyka wzmacnia mięśnie i poprawia ruchomość stawów, dzięki czemu łatwiej jest wykonywać wszystkie codzienne czynności.

A jeśli ktoś cierpi na artretyzm lub ból krzyża – czy można wtedy uprawiać łagodną gimnastykę?

What if someone has arthritis or back pain – can they do gentle exercise?

Tak. Instruktorzy wyszkoleni są w pomaganiu osobom z problemami zdrowotnymi w wykonywaniu tych ćwiczeń bez szkody dla zdrowia. Łagodna gimnastyka może złagodzić objawy artretyzmu i ból krzyża dzięki temu, że poprawia siłę i giętkość mięśni i stawów.

A jeśli ktoś jest w bardzo już podeszłym wieku i osłabiony – czy nie jest wtedy za późno na łagodną gimnastykę?

What if someone is very old and frail – isn't it too late to begin gentle exercise?

Nie. Doktorzy mówią, że nigdy nie jest za późno na zwiększenie aktywności fizycznej i odniesienie korzyści zdrowotnych wywołanych uprawianiem łagodnej gimnastyki. Łagodna gimnastyka może być korzystna dla ludzi, którzy mają trudności ze wstawaniem z krzesła lub chodzeniem i rezultatem uprawiania łagodnych ćwiczeń może być zwiększenie aktywności i zadowolenia z życia. Jeśli nie czujesz się dobrze lub jeśli bierzesz leki, porozmawiaj z doktorem. Niektóre leki powodują zawroty głowy przy zbyt szybkim zginaniu się lub wykonywaniu zbyt szybkich ruchów. Doktor może zmienić ci leki tak, żebyś mogła/mógł zwiększyć aktywność fizyczną.

Jakie ćwiczenia mogę wykonywać, jeśli nie mogę chodzić na zajęcia z łagodnej gimnastyki?

What exercise can I do if I can't go to gentle exercise classes?

Dobre są spacerowanie, praca w ogrodzie, Tai Chi, joga – nawet „cięższe” prace domowe takie jak zamiatanie podłogi lub mycie okien. Ważne jest aby codziennie starać się mieć co najmniej 30 minut ruchu.

Skąd mogę uzyskać informacje na temat łagodnej gimnastyki lub innych zajęć, takich jak grupy spacerowe?

How can I find out about gentle exercise classes, or other activities such as walking groups?

Aby się dowiedzieć, jakie zajęcia dostępne są w twojej okolicy, skontaktuj się z miejscowym Ośrodkiem Zdrowia Społecznego (Community Health Centre) (Pod litera „C” w książce telefonicznej „White pages”).

Jeśli potrzebujesz pomocy w porozumieniu się po angielsku przez telefon, zadzwoń do telefonicznej służby tłumaczy - Translating and Interpreting Service, tel. 131450.

Więcej informacji na temat zdrowia w twoim języku możesz znaleźć na stronie internetowej Multicultural Communications pod adresem:

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