

## **Satovi laganih vježbi (Gentle exercise classes) - nemate što 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 Tereza kad joj je susjeda predložila da se uključi u satove laganog vježbanja koji se održavaju u mjesnom centru za zajednicu. Već sam jedanput pala - što ako zbog toga i opet padnem?

Ali satovi laganih vježbi su dobri baš zbog toga! Moj mi je liječnik objasnio da su lagane vježbe zapravo korisne jer sprečavaju ozljede od padova, odgovorila joj je susjeda. Od vježbanja kosti postaju čvršće pa je mogućnost prijeloma manja. Isto kao Tereza, tako i mnogi stariji ljudi ne shvaćaju da su satovi laganih vježbi korisni za zdravlje. Pokreti su sasvim jednostavni kad ih svladate i, isto kao kad hodate ili plivate, osjetit ćete veliku razliku. Osim što se opasnosti od ozljeda pri padu smanjuju, od ovakvih vježbi stariji ljudi postaju općenito jači i pokretljiviji. Drugim riječima, otvara im se mogućnost da se bave aktivnostima koje ih vesele, npr. sastajanje s prijateljima, vrtlarstvo i igranje s unučadi.

### **Što se događa na satovima laganih vježbi?**

U nekim gradskim četvrtima vježbe vode instruktori koji osim engleskog govore i neki drugi jezik. To nije kao na satovima gimnastike. 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 satove ne trebate nositi nikakvu specijalnu odjeću - samo nešto komotno što vam neće ometati pokrete, i udobne cipele za hodanje. Nesamo što su satovi laganih vježbi i njima slične aktivnosti korisne za zdravlje, putem njih se pružaju izvanredne prilike za upoznavanje i sklapanje novih prijateljstava.

### **Kako ćete biti zdraviji od vježbanja**

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

### **Mogu li i osobe koje pate od artritisa ili bolova u leđima raditi lagane vježbe?**

Da. Instruktori koji vode satove su izučeni da pokažu kako osobe sa zdravstvenim problemima 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 što ako je netko jako star i slabunjav - nije li prekasno početi s laganim vježbama?**

Nije. Liječnici kažu da nikada nije prekasno malo se više aktivirati i uživati u blagodatima laganog vježbanja. Starijim ljudima kojima je teško ustati sa stolice, ili imaju probleme s hodanjem, lagane vježbe mogu biti od koristi jer će postati aktivniji a potom i zadovoljniji. Ako se ne osjećate baš najbolje, ili ste na nekim lijekovima, prvo provjerite s liječnikom. Neke vrste lijekova izazivaju vrtoglavicu prilikom sagibanja ili prebrzog kretanja - ali vam liječnik može promijeniti lijekove i pomoći da se više aktivirate.

### **Što mogu raditi ako nisam u stanju ići na satove laganih vježbi?**

Dobre vježbe su i šetanje, vrtlarjenje, tai chi, ili yoga - pa čak i malo teži kućni poslovi, kao npr. metenje podova ili pranje prozora. Svakako nastojte vježbati barem po 30 minuta svakoga dana.

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

Ako želite saznati što ima u vašem području, nazovite svoj mjesni 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**.

Više zdravstvenih informacija na hrvatskom jeziku možete naći u **Multicultural Communication website** na <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>