# Jak być aktywnym fizycznie po 60-tce

**Ruch to zdrowie. Hasło znane i wciąż aktualne. Regularna aktywność fizyczna przynosi bardzo dużo korzyści dla zdrowia. W poszukiwaniu sposobów na zwiększenie lub urozmaicenie aktywności fizycznej zajrzyj do internetu! Wybór jest ogromy, bez problemu znajdziesz zestawy ćwiczeń dopasowany do siebie. Czas pandemii, od 2020 roku, spowodował, że internet zawrzał od instruktaży domowych ćwiczeń.**

## Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia?

Światowa Organizacja Zdrowia wydała w 2020 roku nowe wytyczne dotyczące aktywności fizycznej. Według ekspertów WHO dorośli (miedzy 18 a 64 rokiem życia) powinni wykonywać 150 – 300 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 -150 minut intensywnej aktywności fizycznej. W przypadku osób po 65. roku życia, także osób z niepełnosprawnościami czy chorobami przewlekłymi, należy zachować ostrożność i przed podjęciem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem. Równocześnie to właśnie odpowiednia aktywność pomaga zachować sprawność i zdrowie.

Więcej na temat rekomendacji można przeczytać w tym artykule:

https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej-

Korzyści z aktywności fizycznej jest wiele. Regularna – to kluczowe słowo – aktywność fizyczna:

- poprawia sprawność intelektualną
- zmniejsza stany depresyjne i lękowe
- zwiększa ogólną odporność organizmu
- obniża ryzyko otyłości
- wzmacnia siłę mięśni i stabilizuje stawy
- pozwala zachować zdrowe kości
- zwiększa odporność na zmęczenie

Według WHO: Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.

## Czy ćwiczenia z Internetu są bezpieczne?

Jeśli chcesz ćwiczyć oglądając ćwiczenia na filmach w internecie, przede wszystkim wybieraj osoby, które są zawodowcami. Upewnij się, że trening prowadzi osoba o odpowiednim wykształceniu, z rekomendacją instytucji czy organizacji. A może osoba, na której zajęcia uczęszczałaś nagrywa i udostępnia taki zestaw ćwiczeń?

Oceń swoje możliwości. Jeśli wybierzesz zbyt intensywne lub częste treningi możesz się zrazić lub sobie zaszkodzić. Musisz świadomie dobrać aktywność do możliwości np. jeśli często bolą Cię kolana, nie idziesz biegać, a wybierasz basen.  Jeśli masz wątpliwości, jaka aktywność fizyczna będzie dla Ciebie odpowiednia najlepiej skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

O zasadach bezpiecznego treningu przeczytasz tutaj:

https://www.fit.pl/senior/4-najlepsze-cwiczenia-dla-osob-starszych/3935/

Jeśli nazwy tj. Cardio, trening interwałowy, tabata czy ATB nic Ci nie mówią, nie przejmuj się. Większość definicji tych treningów znajdziesz wpisując ich nazwy w wyszukiwarce google. Niektóre rodzaje tych ćwiczeń są bardzo wymagające i mogą być nieodpowiednie dla osób, które nie ćwiczyły w przeszłości regularnie. Jeśli jednak interesuje Cię bardzo co kryje się pod tymi nazwami, możesz obejrzeć najpierw film z ćwiczeniami i zdecydować czy jesteś w stanie je wykonać. Nie podążaj tylko za modą, staraj się wybrać taki rodzaj ćwiczeń jaki sprawia Ci najwięcej przyjemności i satysfakcji.

A może lubisz elementy tańca? Albo możesz ćwiczyć tylko na siedząco? Takie zestawy również znajdziesz w sieci.

W tym artykule przeczytasz jakie ćwiczenia może bez obawy wykonywać każdy senior oraz jak powinien wyglądać trening seniora:

https://fitnessplatinium.pl/blog/cwiczenia-ktore-moze-bez-obaw-wykonywac-kazdy-senior/

## Czy lepiej wybrać film czy artykuł?

Możesz znaleźć dostęp do różnym form treningów w Internecie. Najpopularniejsze są zestawy ćwiczeń przedstawione w formie filmu, ale znajdziesz też dużo opisów ze zdjęciami. Warto wypróbować raz opisowy plan ćwiczeń a raz poćwiczyć z trenerem, który ćwiczenia pokazuje na filmie. Co wolisz? Co

jest wygodniejsze?

## Polecane zestawy filmów z ćwiczeniami dla osób 60 +:

Ćwiczenia rozciągające i budujące równowagę:

- https://www.youtube.com/watch?v=kVf5NWFCMD4

Ćwiczenia wykonywane w pozycji siedzącej:

- https://www.youtube.com/watch?v=wL0avFpyBkU
- https://www.youtube.com/watch?v=oe3jFdjdRIE
- https://www.youtube.com/watch?v=WJbiPQYpFpI

Chwila dla zdrowia w TV Pokolenia. Seria krótkich filmów z ćwiczeniami i instruktażami jak prawidłowo ćwiczyć:

- https://www.youtube.com/watch?v=56YfgIC2aB4&list=PLFzVacB4XMg5GOpyLR30e7-A1og0AwpLD

Ćwiczenia kondycyjno-wzmacniające z fizjoterapeutą:

- https://www.youtube.com/watch?v=UzTrccIcJ_c

Seria filmów z  ćwiczeniami wykonywanymi w różnych pozycjach (na siedząco, przy krześle, na stojąco):

https://www.youtube.com/channel/UCBC0qPK87dVG7te-NfAfcNA/videos

Pilates, czyli ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie, poprawiające postawę ciała i równowagę:

- https://www.youtube.com/watch?v=kewIkuf_QjY

Dłuższy zestaw ćwiczeń wykonanych przez instruktorkę z grupą seniorów:

- https://www.youtube.com/watch?v=SPV9xd3kS30

Joga – czyli ćwiczenia połączone z medytacją. Prowadzi seniorka:

- https://www.youtube.com/channel/UCLFCXvsE3j_EW6HYzUqBzsQ

Krótka seria ćwiczeń rozciągających:

- https://gdyniasport.pl/pl/aktualnosci/dlaczego-rozciaganie-jest-wazne?path=15,208

Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup:

- https://gdyniasport.pl/pl/aktualnosci/zdrowy-kregoslup-czesc-1?path=15,208

Wydanie specjalne czasopisma pokolenia. Zbiór ćwiczeń w wersji do wydruku:

- https://senioralna.um.warszawa.pl/sites/senioralna.um.warszawa.pl/files/dodatek_AKTYWNIE_cwiczenia-skompresowany.pdf

## Blogi i serwisy. Na nich znajdziesz dużo informacji, mi.in skierowanych tylko do seniorów.

Portal o fitnessie z poradami i ćwiczeniami:

- https://www.fit.pl/

Serwis dla osób zainteresowanych bieganiem,  które mają już jakieś doświadczenie w tym sporcie:

- https://www.magazynbieganie.pl/

Serwis ABCSenior, można na nim znaleźć wiele informacji z zakresu zdrowia i aktywności fizycznej:

- https://abcsenior.com/zdrowie/aktywny-senior/

Jeśli chcesz zadbać nie tylko o aktywność fizyczną, ale o cały styl życia polecamy zajrzeć do artykułu na temat odżywiania. Połączenie zdrowego odżywiania z dopasowaną do naszych możliwości aktywnością fizyczną to najlepszy sposób na poprawę

lub wzmocnienia naszego zdrowia, także psychicznego.

*Jak policzyć kaloryczność swojej diety?*