




Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# SREĆNO STARENJE UZ REDOVNO VEŽBANJE I SPORT



**PSSAB**

Promoting Senior  
Sport Across Borders



## Zašto treba da uključite redovno vežbanje u svakodnevni život?

Brojne studije pokazuju da redovno vežbanje i sport povoljno utiču na zdravlje. Međutim, prema najnovijim istraživanjima, Evropljani se ne kreću dovoljno, posebno u starije dobu! Vreme je da to promenimo.

- ✓ Nikad nije kasno da postanete aktivni! Skoro sve fizičke i psihičke ljudske funkcije mogu da se treniraju do starosti, počnite još danas!
- ✓ Svaki korak je važan! Napravite prvi, posle će sve ići lakše! Čak i malo lakog kretanja je više od ničega!
- ✓ Idealno bi bilo da se krećete 150-300 minuta nedeljno. Ali nemojte da se uplašite, imate 7 dana da to postignete!
- ✓ Počnite sa malo kretanja! Starije osobe treba da počnu sa malim fizičkim aktivnostima i postepeno treba da povećavaju učestalost, intenzitet i trajanje tokom vremena.
- ✓ Samo polako! Starije osobe treba da se bave fizičkom aktivnošću onoliko koliko im funkcionalne sposobnosti dozvoljavaju, a nivo napora koji je potreban za fizičku aktivnost treba da se prilagodi njihovom stepenu kondicije.



# Ustani, kreći se i budi zdrav!

## Koje pozitivne efekte na zdravlje možemo da očekujemo od fizičkih aktivnosti i sporta?

Sažetak važnih zdravstvenih prednosti koje su vezane za fizičku aktivnost su sledeće:

- ✓ Manji rizik od kardiovaskularnih bolesti
- ✓ Smanjenje krvnog pritiska
- ✓ Poboljšanje koncentracije masti i glukoze u krvi
- ✓ Jačanje mišićno-koštanog sistema
- ✓ Optimizacija težine
- ✓ Prevencija osteoporoze
- ✓ Poboljšanje funkcija rada mozga
- ✓ Očuvanje samostalnog života, povećanje broja zdravih godina života, jačanje samopouzdanja

### **Svetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje:**

*„Starije osobe moraju da obavljaju najmanje 150 do 300 minuta umerene aerobne fizičke aktivnosti; ili najmanje 75 do 150 minuta intenzivne aerobne fizičke aktivnosti; ili ekvivalentnu kombinaciju umerene i intenzivne aktivnosti tokom cele nedelje da bi se postigle značajne zdravstvene prednosti. Starije odrasle osobe takođe treba da sprovedu aktivnosti jačanja mišića umerenog ili većeg intenziteta, koje utiču na sve glavne mišićne grupe, 2 ili više dana u nedelji, zato što ove aktivnosti pružaju dodatnu zdravstvenu korist.“*

## Koje aktivnosti zadovoljavaju potrebe starijih osoba?

Najpovoljnije i najpopularnije fizičke sportske aktivnosti starijih osoba su sledeće:

- ✓ Pešačenje/izleti po brdima
- ✓ Vožnja biciklom
- ✓ Plivanje
- ✓ Ples
- ✓ Gimnastičke vežbe
- ✓ Nordijsko hodanje

## Fizičke vežbe koje unapređuju zdravstveno stanje mogu da se podele u 6 oblasti:

- ✓ Mobilnost/izdržljivost
- ✓ Koordinacija
- ✓ Bezbednost/ravnoteža
- ✓ Snaga mišića
- ✓ Fleksibilnost
- ✓ Trening mozga



Saznajte više o ovih 6 oblasti i koje aktivnosti možete da preduzmete da biste ih poboljšali.

## 01 MOBILNOST/IZDRŽLJIVOSTOST:

*otpornost tela na umor tokom dužeg rada.*

Koristite ovu mogućnost da napravite porodični ručak sa više jela, od odlaska u kupovinu namirnica do pranja sudova posle večere, ili kada radite veliko spremanje, ili biste mogli da pokupite još džakova s lišćem u bašti.

Preporučene sportske aktivnosti za Vaš razvoj:

**izleti sa šetnjom po brdima, ples, plivanje.**



## 02 KOORDINACIJA POKRETA ILI KOORDINACIJA KRETANJA:

*ekonomično i bezbedno izvršavanje različitih pokreta.*

Koristite ovu sposobnost da obavite sve Vaše svakodnevne zadatke, od podizanja telefona do uha, kuvanja do čišćenja.

Da bi se ova sposobnost poboljšala, preporučuje se da se nauči ples i svi novi oblici pokreta.



## 03 POBOLJŠANJE RAVNOTEŽE:

*Ravnoteža je sposobnost da se orijentirate i održavate stabilnost tela dok ste u pokretu.*

Ovo Vam treba kada radite na merdevinama (skidanje paučine iz čoškova, skidanje i vraćanje zavese za čišćenje ili kada Vaš unuk u zaletu trči prema vama da Vas zagri)

**Ovo može da se razvija i specijalnim vežbama za ravnotežu, baletom za odrasle i plesom.**



## 04 SNAGA MIŠIĆA:

*omogućava održavanje ili pomeranje nekog tereta.*

Potrebna Vam je snaga da podignete unuka, poneste torbu, čistite sneg.

*Sportske aktivnosti koje se preporučuju za razvoj:*

**gimnastičke vežbe za seniore sa sopstvenom težinom ili uz otpor (težina, traka za natezanje od gume), kuglanje, veslanj.**



## 05 FLEKSIBILNOST/RAZVOJ RASPONA HODA/ISTEZANJE:

*omogućavanje pomeranja zglobova preko velikih granica, istezanje i razvoj fleksibilnosti vezivnog tkiva i mišića.*

Sa razvijanjem ovog kretanja biće Vam lakše da obučete čarape, vežete grudnjak, obučete kaput, očešljate kosu.

**Preporučeni oblik kretanja: joga, vežbe istezanja mišića.**



## 06 VEŽBA MOZGA:

*skup zadataka gde istovremeno izvodimo u više smerova i različite pokrete.*

Neophodno je da održavate mentalne sposobnosti. Dobra vežba mozga je učenje svih vrsta novih pokreta, koreografije ili tehnika.

**Možete da poboljšate pamćenje učeći nove sportove, ako učite koreografiju plesa, uz izvođenje pokreta u teškim uslovima (npr. zatvorenih očiju!), Nordijsko hodanje.**



**KREĆITE SE SA NAMA!** U video snimku smo skupili jednostavne vežbe koje su vezane za gorenavedena područja! Ovo možete da radite bilo gde! Vežbe možete da pogledate na našem Internet sajtu!

[www.sportforseniors.com](http://www.sportforseniors.com)



# PSSAB

Promoting Senior  
Sport Across Borders

## IMPRESUM

Cilj PSSAB (Promovisanje seniorskog sporta preko granica) projekta Erasmus+ je promovisanje značaja fizičke aktivnosti među starijim osobama u okviru međunarodne saradnje. Pomoću ove brošure želimo da se starosnoj grupi seniora i stvorimo raspoloženje za redovno vežbanje kroz korisne informacije.

Dalje informacije: [www.sportforseniors.com](http://www.sportforseniors.com)

Projekat PSSAB i ova publikacija su sufinansirani od strane programa Erasmus+ i Evropske Komisije.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Podrška Evropske komisije izradi ove ne predstavlja odobrenje sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.*

