

Filmy zawierające zestawy ćwiczeń usprawniających
powstały w ramach realizacji projektu
**„EDUKACJA ZDROWOTNA W PROFILAKTYCE
URAZÓW I W PROMOCJI BEZPIECZEŃSTWA”**

Inne materiały edukacyjne oraz informacyjne przygotowane
w ramach realizowanego projektu:

- Materiały edukacyjne „Profilaktyka urazów wśród osób powyżej 60-go roku życia”
- Broszura „Cechy bezpiecznego mieszkania seniora”
- Raport „Urazy wśród osób powyżej 60-go roku życia”
- Materiały edukacyjne dla architektów „Zasady projektowania obiektów ochrony zdrowia dla seniorów”
- Wytyczne projektowania obiektów ochrony zdrowia przeznaczonych dla seniorów
- Raport „Analiza epidemiologiczno-demograficzna urazów osób w wieku 60+ w latach 2015-2016”
- Ulotki, plakaty

znaleźć można na:

www.zdrowie.pap.pl

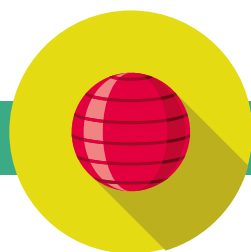
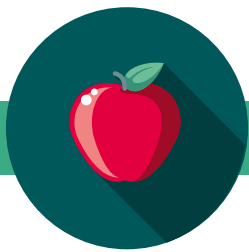
www.pzh.gov.pl/projekty-i-programy/

a także pisząc na adres:

edukacjazzdrowotna@pzh.gov.pl



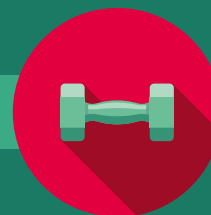
Ćwiczenia fizyczne w domu — Zasady bezpieczeństwa



PAMIĘTAJ! – TO WAŻNE:

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu oceny aktualnego stanu zdrowia oraz określenia braku przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej.

- Jeśli czujesz ostry ból głowy lub innej części ciała, zawroty głowy, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące Cię dolegliwości –
– koniecznie przerwij aktywność!



- Kontroluj swoje tętno. Najwyższe tętno bezpieczne dla Ciebie określa wzór $(220 - \text{Twój wiek})$. Np.: jeśli masz 60 lat, Twoje maksymalne tętno nie powinno być wyższe niż wynik działania $220 - 60$, czyli 160. Jeśli jednak dopiero rozpoczynasz ćwiczenia bezpiecznie będzie, jeśli Twoje tętno będzie wynosiło nie więcej niż 60% wartości maksymalnej, czyli w przytoczonym przykładzie 60% ze 160, czyli 96 uderzeń na minutę.

- Staraj się wykonywać 30 minutowe ćwiczenia o umiarkowanej intensywności każdego dnia.

- Podczas ćwiczeń oddychaj spokojnie i miarowo. Nie wstrzymuj powietrza.

- Zawsze ćwicz we własnym tempie, a ruchy wykonuj płynnie i dokładnie.

- Chcąc wzmocnić swoje ciało i zapobiegać upadkom, wykonuj regularnie ćwiczenia siłowe (2 do 3 razy w tygodniu) oraz ćwiczenia poprawiające koordynację (codziennie po 5-10 minut).

- Jeśli czujesz ból w trakcie wykonywania ćwiczenia, być może wykonujesz je nieprawidłowo. Postaraj się odwzorować ruch jak najdokładniej. Jeśli mimo to ból dalej się utrzymuje, przerwij ćwiczenie i koniecznie skonsultuj objawy z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Zestawy ćwiczeń usprawniających w formie filmów do samodzielnej aktywności fizycznej w domu, stworzone specjalnie dla osób starszych można będzie znaleźć na stronie:

www.pzh.gov.pl/projekty-i-programy/

ZANIM ZACZNIESZ:

- Przygotuj swoją przestrzeń, aby nic Ci nie przeszkadzało. Nie ćwicz w pobliżu mebli.
- Usuń spod nóg ruchome elementy, np. przesuwające się dywany. Uważaj na progi oraz inne elementy o które mógłbyś się potknąć lub w nie uderzyć.
- Załóż wygodny strój sportowy.
- Przewietrz pomieszczenie lub otwórz okno na czas ćwiczeń.
- Przygotuj sobie wodę, pij ją przed, w trakcie i po ćwiczeniach.
- Odczekaj przynajmniej godzinę od ostatniego posiłku.