



Aktivno i zdravo starenje u gradu Zagrebu

VODIČ ZA VJEŽBANJE

Aktivno i zdravo starenje u gradu Zagrebu

Zagreb, 2024.

NAKLADNIK

Grad Zagreb

Dom za starije osobe Peščenica, Zagreb

UREDNIŠTVO

mr. sc. Lora Vidović

dr. sc. Romana Galić

mr. sc. Marija Orlić

SURADNICI

Antonija Bobić Lazić, dipl. socijalna radnica

Mihaela Črgar, bacc. physioth.

Tomislav Špoljarić, bacc. physioth.

Zdenka Lisičak, bacc. physioth.

GODINA IZDANJA

2024.

LEKTORICA

Snježana Ercegovac

FOTOGRAFIJE

Goran Ternjej

OBLIKOVANJE, PRIPREMA ZA TISAK i TISAK

Kerschoffset d.o.o.

NAKLADA

500

CIP

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001233653

ISBN

ISBN 978-953-8319-45-7 (Grad Zagreb)

ISBN 978-953-57931-2-0 (Dom Peščenica)

Aktivno i zdravo starenje u gradu Zagrebu

VODIČ ZA VJEŽBANJE

PORUKA ČITATELJU

Zdrav, aktivan način života i tjelesna aktivnost jedan su od osnovnih preduvjeta održavanja tjelesnog i psihičkog zdravlja starije osobe. Ljudsko tijelo zahtijeva određenu razinu aktivnosti kako bi optimalno funkcioniralo, a tjelovježba je najbolji oblik kontrolirane tjelesne aktivnosti koja će to omogućiti. Osim toga, pružit će vam zadovoljstvo, ojačati samopouzdanje, omogućiti susrete s novim ljudima te donijeti bolji san, a i osjećat ćete se poletnije i opuštenije. Ova publikacija s programom tjelovježbe za starije osobe u tome će vam svakako pomoći!

SADRŽAJ

PORUKA ČITATELJU	4
TJELOVJEŽBOM DODATI ŽIVOT GODINAMA, doc. prim. dr. sc. Ida Kovač,	6
<u>VJEŽBE</u>	
UPUTE ZA VJEŽBANJE	10
VJEŽBE DISANJA	11
VJEŽBE ZA VRATNU KRALJEŽNICU	12
VJEŽBE ZA RUKE I RAMENI OBRUČ	17
VJEŽBE POMOĆU ŠTAPA ZA RUKE I RAMENI OBRUČ	22
VJEŽBE ZA LUMBALNU KRALJEŽNICU	26
VJEŽBE ZA PRECIZNU MOTORIKU ŠAKE I CIRKULACIJU	29
VJEŽBE ZA POKRETLJIVOST STOPALA I CIRKULACIJU	31
VJEŽBE ZA JAČANJE TRBUŠNIH MIŠIĆA	34
VJEŽBE ZA DONJE EKSTREMITETE, U STOJEĆEM POLOŽAJU.....	38
VJEŽBE ZA KOORDINACIJU I RAVNOTEŽU	41
VJEŽBE ZA PREVENCIJU INKONTINENCIJE	44
PSIHOLOŠKI ASPEKTI VJEŽBANJA, prof. dr. sc. Jasminka Despot Lučanin	47
SOCIJALNI ASPEKTI VJEŽBANJA, prof. dr. sc. Ana Štambuk	49
DOJMOVI KORISNIKA	50
VJEŽBAJTE S NAMA U OKVIRU PROGRAMA PODRŠKE U LOKALNOJ ZAJEDNICI GERONTOLOŠKI CENTRI GRADA ZAGREBA	51

TJELOVJEŽBOM DODATI ŽIVOT GODINAMA

doc. prim. dr. sc. Ida Kovač

Starenje, kao prirodni fiziološki proces koji počinje od samog rođenja, kod svakog pojedinca napreduje različitom brzinom, s velikim individualnim varijacijama, što ovisi o nasljednim osobinama, kvaliteti života i prisutnosti različitih rizičnih čimbenika.

Kako se životna dob mijenja, osoba proživljava biološke, psihološke, socijalne i ekonomske promjene što uvelike utječe ne samo na fizičke aspekte zdravlja (značajan gubitak mišićne jakosti i mišićne mase, smanjena izdržljivost, smanjenje gustoće kostiju te povećanje potkožnoga masnog tkiva) nego i na psihičke aspekte zdravlja (depresija, loše pamćenje, nesаница).

Smanjeno kretanje, smanjen fizički rad te nedostatak fizičke aktivnosti dovodi do progresivnog smanjenja kondicije, a osoba postaje tjelesno slabija i manje sposobna obavljati svakodnevne aktivnosti.

Navedene činjenice upućuju na to koliko je značajan svaki oblik vježbe, primjeren i prihvatljiv osobama starije životne dobi, a koji utječe na poboljšanje njihova zdravstvenog stanja i kvalitete života.

Osobe zrelije dobi koje već prije nisu vodile dovoljnu brigu o svojem tijelu, trebaju postati svjesne odgovornosti prema sebi i važnosti započinjanja zdravog načina života koji uključuje i primjerenu fizičku aktivnost jer će time pridonijeti vlastitom aktivnom i zdravom starenju.

Unatoč ograničenjima koja sputavaju većinu osoba zrele životne dobi, važno je naglasiti kako je svaka starija osoba sposobna za određenu vrstu tjelesne aktivnosti, ali je potrebno odabrati one vježbe i onaj intenzitet vježbanja koji je prilagođen pojedincu.

Dobrobiti vježbanja

Vježbanje smanjuje rizike od krvožilnih bolesti, povećava učinkovitost pluća, jača kosti i mišiće, omogućuje bolju funkciju zglobova te jača imunitet. Također, pojačava protok krvi kroz mozak što povećava opskrbu moždanih stanica kisikom i drugim hranjivim tvarima čime se umanjuje posljedica atrofije mozga koja dovodi do slabljenja memorije i drugih kognitivnih sposobnosti.

Dokazano je da vježbanje ima i niz pozitivnih psiholoških učinaka jer utječe na poboljšanje raspoloženja, povećanje samopouzdanja, uz općenito povećan osjećaj poletnosti i smanjenja depresije, a povećana potrošnja energije kod vježbanja omogućava lakši i bolji san.

U starijoj dobi tjelesna aktivnost odnosno tjelovježba treba biti programirana, vođena i nadzirana od strane educiranih stručnjaka, fizioterapeuta, koji uvažavaju potreban oprez kod trajanja i intenziteta opterećenja zbog specifičnosti zdravstvenog stanja i funkcionalne sposobnosti starijeg čovjeka.

Nije li osoba u mogućnosti vježbati u organiziranoj grupi, nego se odluči za samostalno vježbanje, preporučuje se obavezno provođenje edukacije za vježbanje pod nadzorom stručne osobe i to kroz onoliko vremena i u onolikoj mjeri koliko to voditelj smatra potrebnim.

Program vježbi za osobe starije dobi sadrži:

- vježbe za održavanje mišićne jakosti kojima se aktiviraju velike mišićne skupine koje su važne za pravilno držanje tijela i obavljanje svakodnevnih aktivnosti
- vježbe istezanja koje su važne jer održavaju pokretljivost u zglobovima, udovima i kralježnici
- vježbe za koordinaciju i ravnotežu kojima se smanjuje opasnost od padova i
- vježbe relaksacije.

Vježbe su usmjerene prema onim dijelovima koštano-zglobnog sustava koji su najviše podložni degenerativnim promjenama te raznim rizicima nastanka ozljeda, a to su kralježnica, kukovi, koljena i ramena. **Svakako je važno naglasiti kako su vježbe snage s utezima ili ekspanderima kontraindicirane i ne preporučuju se u starijoj dobi.**



Kombinacije navedenih vrsta vježbi, koje mogu biti jednostavnije ili složenije, djelotvorne su jer:

- o povećavaju fleksibilnost
- o poboljšavaju cirkulaciju
- o smanjuju mišićnu napetost
- o povećavaju mišićnu snagu
- o održavaju pokretljivost u zglobovima
- o poboljšavaju koordinaciju i ravnotežu te
- o pospješuju psihičku aktivnost starije osobe.

Tjelovježba treba postati dijelom svakodnevnog života!



UPUTE ZA VJEŽBANJE

- o Vježbanje treba započeti laganim tempom, osobito ako osoba određeno vrijeme nije bila aktivna, stoga je vježbe potrebno prilagoditi, i trajanjem i intenzitetom, sposobnostima i zdravstvenom stanju pojedinca.
- o Pravilo kojega se treba pridržavati prilikom vježbanja glasi da se najprije treba posvetiti jednostavnijim vježbama, a zatim postupno prelaziti na zahtjevnije. Usto, potrebno je postupno povećavati, u skladu sa sposobnostima, broj ponavljanja vježbi.
- o Vježbati treba u udobnoj obući (najbolje u trenirci i pamučnoj majici kratkih rukava) i udobnoj obući (tenisicama).
- o Tjelovježbu treba provoditi najmanje 2-3 puta tjedno, a još bolje u trajanju od najmanje 15 do 30 minuta, poželjno uz nadzor fizioterapeuta ili kineziterapeuta.
- o Vježbanje u grupi zabavnije je i poticajnije!

MJERE OPREZA KOD VJEŽBANJA

U ovoj su publikaciji navedene vježbe primjerene osobama starije životne dobi, koje se u malom prostoru mogu lako izvoditi. Većina vježbi jednostavnija je, ali ima i onih koje su zahtjevnije stoga kod opisa vježbi stoje dodatna upozorenja radi izbjegavanja opasnosti od pada i ozljeđivanja, osjeća li osoba, primjerice, vrtoglavicu ili bol u zglobovima.

Iako je normalno nakon vježbanja osjećati umjerenu bolnost u mišićima, postoje znakovi koje, pojave li se pri vježbanju, treba ozbiljno shvatiti, kao što su vrtoglavica, slabost, gubljenje daha, pojava bola i/ili pritiska u prsima, izbijanje hladnog znoja ili nepravilno kucanje srca. U tom slučaju treba odmah prestati vježbati i javiti se žurno svojem liječniku obiteljske medicine.

Ako osoba dvoji oko toga je li neka vježba problematična, potrebno je savjetovati se s voditeljem vježbi ili s liječnikom. Pri vježbanju osoba ne bi smjela osjećati bolove ili neugodu, a pojave li se takvi znakovi, treba stati s vježbom, odmoriti se te smanjiti intenzitet te vježbe ili je neko vrijeme izbjegavati.

VJEŽBE DISANJA



Slika 1.

Disanje je radnja koja se izvodi voljno i nesvjesno. Ljudi najčešće dišu nepravilno, površinski, što dovodi do pomanjkanja kisika u stanicama našeg tijela i pojave glavobolja, nesanicice, bezvoljnosti i nekih bolesti. Osnovno pravilo disanja jest da se udiše duboko i polagano na nos, a izdiše na usta.

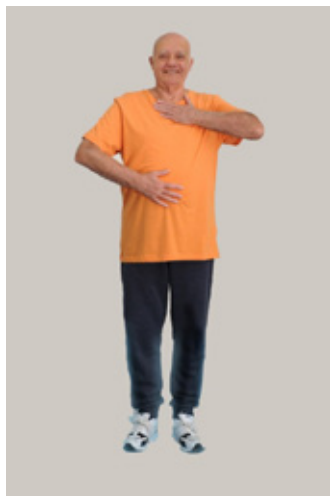
- **Početni položaj – stojeći ili sjedeći, kako je kome ugodnije.**

TRBUŠNO DISANJE (slika 1.)

Jednu ruku staviti na trbuh, a drugu na prsni koš.

Duboko i polagano udahnuti na nos (rukom kontrolirati pomicanje trbuha prema naprijed – trbuh se izbočuje kao lopta, dok ruka na prsnom košu miruje). Zadržati dah 5 sekunda, nakon čega slijedi izdah. Uvlačenje trbuha prema unutra pomaže potpuniji izdah, a izgovaranje glasa "s" pomaže u kontroliranju njegove dužine. Nakon faze udaha i izdaha, prije sljedećeg ponavljanja, potrebno je napraviti pauzu od barem deset sekunda.

Vježbu ponoviti 10 puta, barem dvaput dnevno, uz otvoren prozor ili u prirodi.



Slika 2.

PRNSNO DISANJE (slika 2.)

Jednu ruku staviti na trbuh, a drugu na prsni koš.

Duboko i polagano udahnuti na nos (rukom kontrolirati pomicanje prsnog koša prema gore, dok se trbuh uvlači unutra). Zadržati dah 5 sekunda, nakon čega slijedi izdah pri kojem se trbuh izbočuje prema naprijed. Izgovaranje glasa "s" pomaže u kontroliranju dužine izdaha. Nakon faze udaha i izdaha, prije sljedećeg ponavljanja, potrebno je napraviti pauzu od barem deset sekunda.

Vježbu ponoviti 10 puta, barem dvaput dnevno, uz otvoren prozor ili u prirodi.

VJEŽBE ZA VRATNU KRALJEŽNICU

CILJ – jačanje mišića vratnog dijela kralježnice, bolja pokretljivost i prokrvljenost.

- **Početni položaj** – udobno se smjestiti na stolcu ne naslanjajući se leđima na naslon.



Slika 1.

Vježba 1. (slika 1.)

Ispreplesti prste, prisloniti ih na čelo i raširiti laktove. Glavu gurati prema naprijed, istodobno joj rukama onemogućavajući da se pomiče. Udahnuti na nos, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda te se opustiti izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 2.

Vježba 2. (slika 2.)

Ispreplesti prste i položiti ih na zatiljak. Laktove raširiti. Glavu gurati unazad, istodobno joj rukama onemogućavajući da se pomiče. Udahnuti na nos, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda te se opustiti izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 3.



Slika 3a.

Vježba 3. (slika 3. i 3a.)

Desni dlan staviti na uho, a lakat raširiti. Glavom pritiskati dlan i pritom joj njime onemogućavati pomicanje. Udahnuti na nos, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda te se opustiti izdišući na usta. Ponoviti i lijevom rukom.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 4.

Vježba 4. (slika 4.)

Ispreplesti prste, postaviti ih ispod brade, a laktove raširiti. Bradom pritiskati prema dolje, rukama onemogućavajući pomicanje glave. Udahnuti na nos, zadržati položaj 3-5 sekunda te se opustiti izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 5.

Vježba 5. (slika 5.)

Stisnuti dlan o dlan u visini ramena, laktove raširiti, udahnuti na nos, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda te se opustiti izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 6.

Vježba 6. (slika 6.)

Zakvačiti prste obiju šaka u visini ramena, laktove raširiti. Napeti mišiće kao da želite rastaviti ruke, udahnuti na nos, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda te se opustiti izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.

Napomena: imate li problema s cirkulacijom u vratnom dijelu kralježnice, budite oprezni pri izvođenju ovih vježbi.



Slika 1.

- **Početni položaj (slika 1.) – udobno se smjestiti na stolcu ne naslanjajući se leđima na naslon. Dlanove položiti na koljena, a pogled usmjeriti ravno ispred sebe.**



Slika 2.

Vježba 2. (slika 2.)

Bradnu spuštati prema prsima i lagano vraćati prema gore.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 3.



Slika 3a.

Vježba 3. (slika 3. i 3a.)

Glavu okrenuti udesno, bradom pokušati dotaknuti rame, a zatim glavu lagano vraćati u početni položaj.

Potom, glavu okrenuti ulijevo, bradom pokušati dotaknuti rame, a zatim glavu lagano vraćati u početni položaj.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 4.



Slika 4a.

Vježba 4. (slika 4. i 4a.)

Glavu nagnuti u desnu stranu kao da želite uhom dotaknuti rame, a zatim je lagano vraćati u početni položaj.

Potom, glavu nagnuti u lijevu stranu kao da želite uhom dotaknuti rame, a zatim je lagano vraćati u početni položaj.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.

VJEŽBE ZA RUKU I RAMENI OBRUČ

CILJ – jačanje mišića ruku i ramenog obruča.

Vježbe se mogu izvoditi u sjedećem, stojećem ili ležećem položaju.

U ovome će dijelu biti opisane vježbe koje se izvode u sjedećem i stojećem položaju.

- **Početni položaj (slika 1.)** – udobno se smjestiti na stolcu ne naslanjajući se leđima na naslon, pogled usmjeriti ravno ispred sebe, a ruke opustiti prema dolje.



Slika 1.



Slika 2.

Vježba 2. (slika 2.)

Ruke raširiti bočno do visine ramena, otvorenih dlanova i raširenih prstiju. Udahnuti na nos, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda te se opustiti izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 3.

Vježba 3. (slika 3.)

Ramena povlačiti prema gore, stisnuti šake, udahnuti na nos, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda te se opustiti izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 4.

Vježba 4. (slika 4.)

Ramena povlačiti prema nazad, udahnuti na nos, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda te se opustiti izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 5.

- Početni položaj (slika 5.) – udobno se smjestiti na stolcu ne naslanjajući se leđima na naslon, a pogled usmjeriti ravno ispred sebe. Rukama uhvatiti laktove podignute u visinu prsa.



Slika 6.

Vježba 6. (slika 6.)

Laktove povlačiti u desnu stranu, udahnuti na nos, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda te se izdišući na usta vratiti u početni položaj. Ponoviti i u lijevu stranu.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 7.

Vježba 7. (slika 7.)

Ruke podići iznad glave, udahnuti na nos, zadržati 3-5 sekunda te se izdišući na usta vratiti u početni položaj.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 8.



Slika 8a.

Vježba 8. i 8a. (slika 8. i 8a.)

Laktove spojiti u visini ramena (pod pravim kutom), a zatim spojiti dlanove i napeti mišiće ramena. Zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda, a zatim raširiti laktove ustranu pod pravim kutom. Zadržati položaj 3-5 sekunda, a zatim opustiti ruke.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



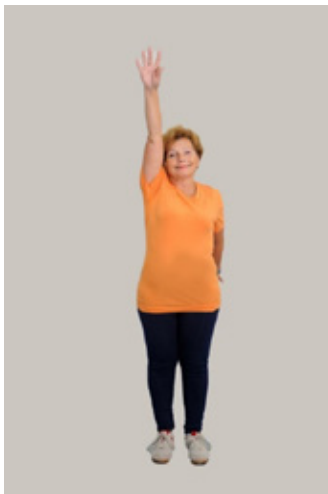
Slika 9.

- **Početni položaj – stojeći, noge su lagano raširene, stopala u ravnini.**

Vježba 9. (slika 9.)

Prste ruku ispreplesti iza leđa, a dlanove okrenuti prema van. Ruke lagano odmaknuti od tijela, udahnuti na nos, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda te izdišući na usta opustiti ruke.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



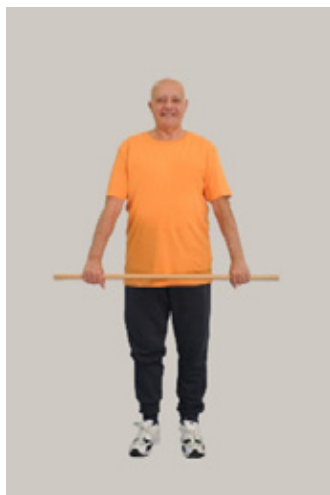
Slika 10.

Vježba 10. (slika 10.)

Desnu ruku ispružiti ispred sebe i podići je iznad glave. Lijevu ruku gurati unazad, ispruženih laktova. Zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda, a zatim opustiti ruke. Vježbu napraviti izmjenjujući ruke.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.

VJEŽBE POMOĆU ŠTAPA ZA RUKE I RAMENI OBRUČ



Slika 1.

- Početni položaj (slika 1.) – stojeći, noge su lagano raširene, stopala u ravnini. Štap držati ispred tijela, u širini ramena.

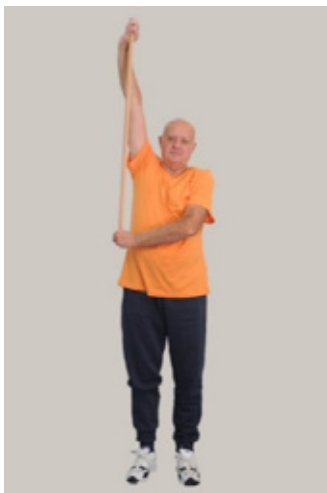


Slika 2.

Vježba 2. (slika 2.)

Ruke lagano podići iznad glave, udahnuti na nos, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda te izdišući na usta vratiti ruke u početni položaj.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 3.

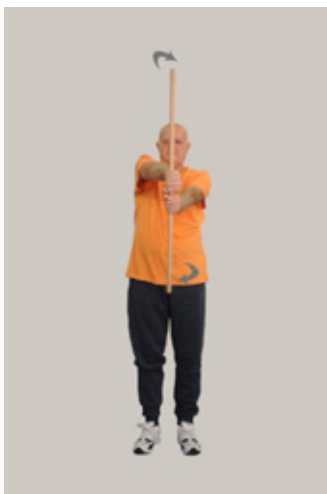


Slika 3a.

Vježba 3. i 3a. (slika 3. i 3a.)

Štap uhvatiti za krajeve te ga iz početnog položaja lagano podizati u desnu stranu udišući na nos. Zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda te izdišući na usta ruke vratiti u početni položaj. Vježbu ponoviti i u lijevu stranu.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 4.

Vježba 4. (slika 4.)

Štap uhvatiti po sredini, ruke ispružiti ispred sebe u visini ramena i vrtjeti štapom u jednu i u drugu stranu.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 5.

Vježba 5. (slika 5.)

Ruke lagano podići iznad glave i udišući na nos štap položiti iza glave, u području vrata. Zadržati 3-5 sekunda i izdišući na usta vratiti ruke u početni položaj.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 6.

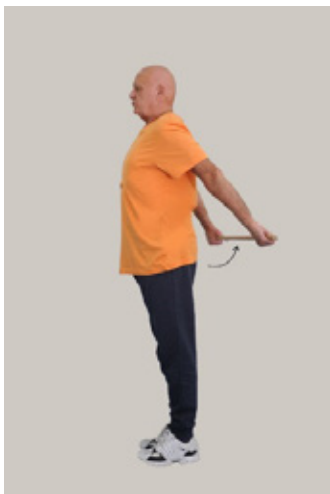


Slika 6a.

Vježba 6. i 6a. (slika 6. i 6a.)

Štap se nalazi iza glave, u području vrata. Desnom rukom uhvatiti kraj štapa i udišući na nos ispružiti desnu ruku ustranu u visini ramena. Zadržati 3-5 sekunda te izdišući na usta vratiti ruke u položaj iza glave. Vježbu ponoviti i lijevom rukom.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.

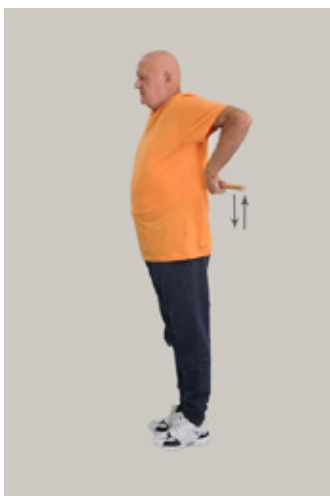


Slika 7.

Vježba 7. (slika 7.)

Štap staviti iza leđa i rukama ga uhvatiti u širini ramena. Udišući na nos lagano ruke i štap povlačiti unazad, zadržati 3-5 sekunda i izdišući na usta vratiti ruke u položaj iza leđa.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 8.

Vježba 8. (slika 8.)

Štap staviti iza leđa i rukama ga uhvatiti u širini ramena. Udišući na nos lagano ruke i štap povlačiti prema gore, zadržati 3-5 sekunda te izdišući na usta vratiti ruke u položaj iza leđa.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.

VJEŽBE ZA LUMBALNU KRALJEŽNICU



Slika 1.

• Početni položaj i vježba 1. (slika 1.)

Ležeći, noge su savinute u koljenima i kukovima, a stopala su na podlozi. Udišući na nos ruke podiće iznad glave, zadržati 3-5 sekunda te izdišući na usta vratiti ruke u početni položaj.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 2.

Vježba 2.

Podiće glavu i ramena s podloge, prstima dotaknuti koljena, prste stopala podiće s podloge i udahnuti na nos. Zadržati 3-5 sekunda i izdišući na usta vratiti se u početni položaj.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 3.

Vježba 3.

Lijevi dlan staviti na desno koljeno, nogu privlačiti prema sebi, a dlanom je gurati od sebe.

Udahnuti na nos, zadržati 3-5 sekunda i zatim izdišući na usta vratiti se u početni položaj. Ponoviti i drugom nogom.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 4.

Vježba 4.

Rukama obuhvatiti koljeno, nogu privući na prsa, a stopalo zategnuti prema sebi.

Udahnuti na nos, zadržati 3-5 sekunda i izdišući na usta vratiti se u početni položaj. Ponoviti i drugom nogom.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 5.

Vježba 5.

Ruke staviti iza glave, spojiti lijevi lakat i desno koljeno, a stopalo zategnuti prema sebi.

Udahnuti na nos, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda i izdišući na usta vratiti se u početni položaj. Ponoviti i drugim koljenom i laktom.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 1.

• Početni položaj i vježba 1. (slika 1.)

Leći na trbuh s jastučićem ispod trbuha.

Ruke ispružiti iznad glave, stisnuti stražnjicu, udahnuti na nos, zadržati 3-5 sekunda i opustiti se izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 2.

Vježba 2. (slika 2.)

Istodobno podizati desnu ruku i lijevu nogu, udahnuti na nos, zadržati 3-5 sekunda te se opustiti izdišući na usta.

Ponoviti drugom rukom i nogom.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 3.

Vježba 3.

Laktove postaviti pod pravim kutom u obliku slova "u". Stisnuti šake, glavu i ruke podići s podloge, udahnuti na nos, zadržati 3-5 sekunda te se opustiti izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.

VJEŽBE ZA PRECIZNU MOTORIKU ŠAKE I CIRKULACIJU



Slika 1.

- Početni položaj (slika 1.) – udobno se smjestiti na stolcu ne naslanjajući se leđima na naslon. Pogled usmjeriti ravno ispred sebe, ruke savinute u laktovima, šake otvoriti, a prste ispružiti.



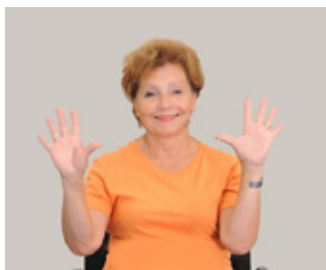
Slika 2.

Vježba 1. (slika 2.)

Stisnuti šake, čvrsto zadržati 2-3 sekunde i ispružiti prste.
Vježbu ponoviti 10 puta.



Slika 3.



Slika 3a.

Vježba 2. (slika 3. i 3a.)

“Škarice” – ispružene prste širiti i skupljati.

Vježbu ponoviti 10 puta.



Slika 4.

Vježba 3. (slika 4.)

Jagodicom palca dodirnuti jagodicu kažiprsta, raširiti prste i tako dodirnuti svaki sljedeći prst.

Vježbu svakim prstom ponoviti 5 puta.



Slika 5.

Vježba 4. (slika 5.)

Dlanove spustiti dolje i dignuti gore, pri čemu laktovi trebaju biti nepomični.

Vježbu ponoviti 10 puta.



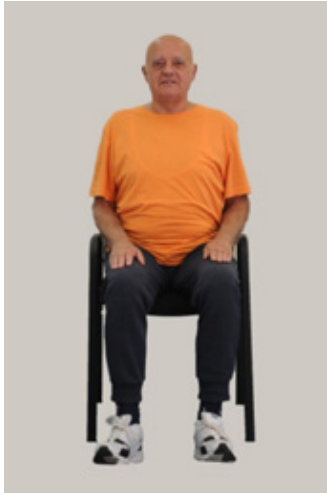
Slika 6.

Vježba 5. (slika 6.)

Kružiti šakama u jednu i u drugu stranu, pri čemu laktovi trebaju biti nepomični.

Vježbu ponoviti 10 puta u svaku stranu.

VJEŽBE ZA POKRETLJIVOST STOPALA I CIRKULACIJU



Slika 1.

- Početni položaj (slika 1.) – udobno se smjestiti na stolcu ne naslanjajući se leđima na naslon, pogled usmjeriti ravno ispred sebe, dlanove položiti na koljena.



Slika 2.



Slika 2a.

Vježba 1. (slika 2. i 2a.)

Pete podići s podloge, osloniti se na nožne prste, udahnuti na nos, zadržati 3-5 sekunda i opustiti se izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 3.



Slika 3.a

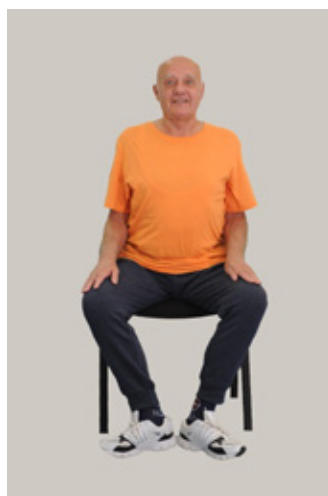
Vježba 2. (slika 3. i 3a.)

Nožne prste podići s podloge, osloniti se na pete, udahnuti na nos, zadržati 3-5 sekunda i opustiti se izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 4.



Slika 4a.

Vježba 3. (slika 4. i 4a.)

Koljena i nožne prste spojiti, pete odvojiti, udahnuti na nos, zadržati 3-5 sekunda i opustiti se izdišući na usta.

Potom, nožne prste i koljena odvojiti, pete spojiti u obliku slova "v", udahnuti na nos, zadržati 3-5 sekunda te se opustiti izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 5.

Vježba 4. (slika 5.)

Noge ispružiti, lagano ih razmaknuti i obama stopalima istodobno kružiti u jednu i u drugu stranu.

Vježbu ponoviti 10 puta u svaku stranu.



Slika 6.

Vježba 5. (slika 6.)

Noge ispružiti, lagano ih razmaknuti, lijevo stopalo zategnuti prema sebi, a desno gurati prema podlozi.

Vježbu izvoditi naizmjenice i svakim stopalom ponoviti 10 puta.

VJEŽBE ZA JAČANJE TRBUŠNIH MIŠIĆA



Slika 1.

- Početni položaj (slika 1.) – udobno se smjestiti na stolcu ne naslanjajući se leđima na naslon, pogled usmjeriti ravno ispred sebe, a stisnute šake položiti na koljena.



Slika 2.

Vježba 1. (slika 2.)

Duboko udahnuti na nos, stisnuti šake te istodobno podići obje ruke i noge. Ruke podići u visinu ramena. Stopala zategnuti prema sebi i u tom se položaju zadržati 3-5 sekunda. Opustiti se izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 3.

Vježba 2. (slika 3.)

Duboko udahnuti na nos i istodobno podići obje ruke i noge. Ruke podići u visinu ramena, dlanovi su prema gore. Stopala zategnuti prema sebi i u tom se položaju zadržati 3-5 sekunda. Opustiti se izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 4.

Vježba 3. (slika 4.)

Duboko udahnuti na nos, ispreplesti prste, ruke podići iznad glave, istodobno okrećući dlanove prema gore. Istegnuti se, zadržati se u tom položaju 3-5 sekunda, a zatim se opustiti izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 5.



Slika 5a.

Vježba 4. i 4a. (slika 5. i 5a.)

Duboko udahnuti na nos, ispreplesti prste i ruke podići iznad glave, istodobno okrećući dlanove prema gore. Nagnuti se u desnu stranu i istegnuti se. U tom se položaju zadržati 3-5 sekunda, a zatim se opustiti izdišući na usta. Napraviti i u lijevu stranu.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 6.

- **Početni položaj (slika 6.) – udobno se smjestiti na stolcu ne naslanjajući se leđima na naslon. Pogled usmjeriti ravno ispred sebe, dlanove položiti na zatiljak, prste ispreplesti, a laktove raširiti.**



Slika 7.



Slika 7a.

Vježba 5. i 5a. (slika 7. i 7a.)

Iz početnog položaja nagnuti se u desnu stranu, udahnuti na nos, zadržati 3-5 sekunda i izdišući na usta vratiti se u početni položaj. Napraviti i u lijevu stranu.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 8.



Slika 8a.

Vježba 6. i 6a. (slika 8. i 8a.)

Iz početnog položaja spojiti desni lakat i lijevo koljeno, a stopalo zategnuti prema sebi.

Udahnuti na nos, zadržati 3-5 sekunda i u početni se položaj vratiti izdišući na usta. Ponoviti drugim koljenom i laktom.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.

VJEŽBE ZA DONJE EKSTREMITETE, U STOJEĆEM POLOŽAJU

Napomena: vježbe se ne preporučuju osobama koje imaju smetnje ravnoteže ili bolove u nogama.

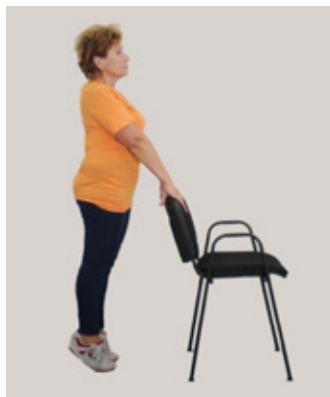
Ove vježbe mogu se izvoditi uz stolac ili uz čvršći oslonac, primjerice stol.

• Početni položaj i vježba 1 (slika 1.)

Ruke nasloniti na naslon stolca koji mora biti stabilan.

Podići težinu tijela na nožne prste, lagano udahnuti na nos i u tom se položaju zadržati 3-5 sekunda. Vratiti se u početni položaj spuštajući stopala na pod i izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 10 puta.



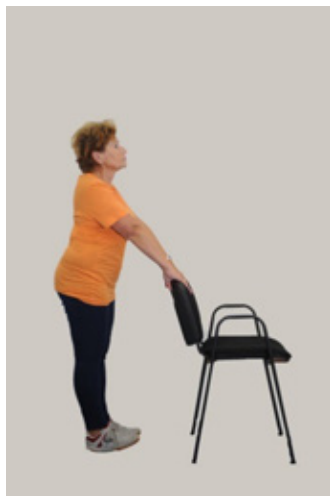
Slika 1.

Vježba 2. (slika 2.)

Ruke nasloniti na naslon stolca.

Podići težinu tijela na pete, lagano udahnuti na nos i u tom se položaju zadržati 3-5 sekunda. U početni se položaj vratiti spuštajući stopala na pod i izdišući na usta.

Vježbu ponoviti 10 puta.



Slika 2.



Slika 3.

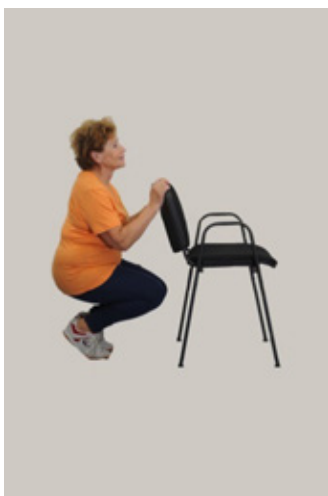
Vježba 3. (slika 3.)

Ruke nasloniti na naslon stolca.

Desnu nogu savinuti u koljenu i podići do gornjeg ruba naslona stolca. Stopalo zategnuti prema gore, udahnuti na nos, položaj zadržati 3-5 sekunda i izdišući na usta vratiti nogu u početni položaj.

Ponoviti i lijevom nogom. Vježba se može izvoditi naizmjenice desnom i lijevom nogom.

Vježbu ponoviti 10 puta.



Slika 4.

Vježba 4. (slika 4.)

Ruke nasloniti na naslon stolca.

Lagano se spuštati u čučanj, udahnuti na usta, položaj zadržati 3-5 sekunda i izdišući na usta vratiti se u početni položaj.

Vježbu ponoviti 10 puta.



Slika 5.

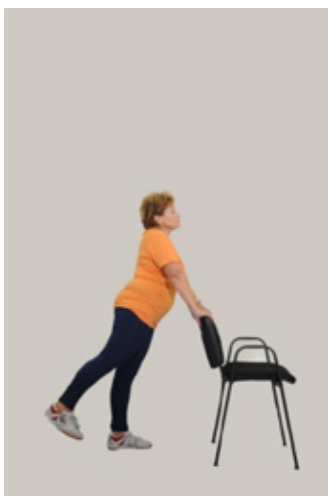
Vježba 5. (slika 5.)

Ruke nasloniti na naslon stolca.

Desnu nogu podići ustranu, udahnuti na nos, položaj zadržati 3-5 sekunda i izdišući na usta nogu vratiti u početni položaj.

Ponoviti i lijevom nogom. Vježba se može izvoditi naizmjenice desnom i lijevom nogom.

Vježbu ponoviti 10 puta.



Slika 6.

Vježba 6. (slika 6.)

Ruke nasloniti na naslon stolca.

Desnu nogu podići unazad, udahnuti na nos, položaj zadržati 3-5 sekunda te izdišući na usta nogu vratiti u početni položaj.

Ponoviti i lijevom nogom. Vježba se može izvoditi naizmjenice desnom i lijevom nogom.

Vježbu ponoviti 10 puta.

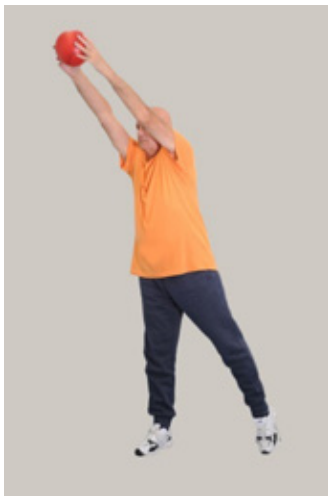
VJEŽBE ZA KOORDINACIJU I RAVNOTEŽU

Napomena: vježbe se ne preporučuju osobama koje imaju smetnje ravnoteže ili bolove u nogama.

- Početni položaj (slika 1.) – stojeći, ruke su ispred tijela, noge raširene u ravni kukova.



Slika 1.



Slika 2.

Vježba 1. (slika 2.)

Ruke podići dijagonalno u desnu stranu iznad glave, a lijevu nogu odignuti od poda i osloniti se na vrhove prstiju. Udahnuti na nos, zadržati položaj 5 sekunda i izdišući na usta vratiti se u početni položaj.

Ponoviti i u drugu stranu. Vježba se može izvoditi naizmjenice u desnu i lijevu stranu.

Vježbu ponoviti 10 puta.



Slika 3.



Slika 3a.

Vježba 2. (slika 3. i 3a.)

Iz početnog položaja obje ruke širiti ustranu, pri čemu je lopta najprije u desnoj ruci. Lijevu nogu savinuti u koljenu i odignuti od poda. Udahnuti na nos, zadržati položaj 3-5 sekundi i izdišući na usta vratiti se u početni položaj.

Ponoviti i drugom nogom, loptu prebaciti u lijevu ruku. Vježba se može izvoditi naizmjenice.

Vježbu ponoviti 10 puta.



Slika 4.



Slika 4a.

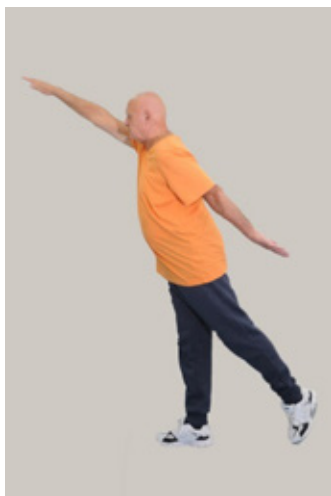
- **Početni položaj – stojeći, ruke su raširene ustranu, u visini ramena. Lopta se nalazi u desnoj ruci, a noge su raširene u ravnini kukova. Udahnuti na nos.**

Vježba 3. (slika 4. i 4a.)

Lijevu nogu saviti u koljenu i odignuti od poda, a ruke spuštati tako da loptu, ispod podignute noge, prebacujete iz jedne ruke u drugu. Lagano izdišući na usta vratiti se u početni položaj.

Ponoviti drugom nogom.

Vježbu ponoviti 10 puta.



Slika 5.

- **Početni položaj – stojeći.**

Vježba 4. (slika 5.)

Ruke su ispružene uz tijelo, noge raširene u ravnini kukova.

Desnu ruku podići iznad glave, lijevu ruku i lijevu nogu pomicati unazad tako da se lijeva noga odiže od poda. Udahnuti na nos i u tom se položaju zadržati 5 sekunda. Izdišući na usta vratiti se u početni položaj.

Ponoviti drugom nogom i drugom rukom.

Vježbu ponoviti 10 puta.



VJEŽBE ZA PREVENCIJU INKONTINENCIJE

INKONTINENCIJA je stanje slabljenja mišića dna zdjelice zbog čega može doći do nekontroliranog istjecanja mokraće, primjerice pri kašljanju, kihanju, smijanju ili nekoj tjelesnoj aktivnosti.



Slika 1.

- **Početni položaj – leći na leđa, ruke položiti uz tijelo, koljena savinuti, stopala položiti na podlogu, a loptu staviti između koljena.**

Vježba 1. (slika 1.)

Koljenima stisnuti loptu, napeti trbušne mišiće, udahnuti duboko na nos, položaj zadržati 3-5 sekunda i zatim se izdišući na usta vratiti u početni položaj.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 2.

Vježba 2. (slika 2.)

Iz početnog položaja koljenima stisnuti loptu, napeti trbušne mišiće, stopala zategnuti prema sebi i noge odignuti od podloge. Duboko udahnuti na nos, položaj zadržati 3-5 sekunda te se izdišući na usta vratiti u početni položaj.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 3.

Vježba 3. (slika 3.)

Iz početnog položaja koljenima stisnuti loptu, podići zdjelicu s podloge i stisnuti gluteuse. Duboko udahnuti na nos, položaj zadržati 3-5 sekunda i izdišući na usta vratiti se u početni položaj.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Slika 4.

Vježba 4. (slika 4.)

Iz početnog položaja koljenima stisnuti loptu, napeti trbušne mišiće, stisnuti šake, podići ih s podloge i istegnuti se prema stopalima. Glavu podići s podloge, pogled usmjeriti prema stropu, duboko udahnuti na nos, položaj zadržati 3-5 sekunda i izdišući na usta vratiti se u početni položaj.

Vježbu ponoviti 5-10 puta.

Vježba 5.

Mišiće dna zdjelice možete redovito vježbati njihovim stezanjem, kao da želite zadržati mokraću ili vjetrove. Pritom trebate duboko udahnuti na nos, zadržati stisak 5 sekunda, a potom se opustiti izdišući na usta.

Idealno bi bilo vježbu ponoviti nekoliko puta dnevno. Za vježbe je potrebno samo nekoliko minuta, a moguće ih je izvoditi u mnogo različitih položaja – primjerice sjedeći, stojeći ili ležeći. Nitko neće vidjeti što činite. Isprva ćete možda uspijevati mišiće stegnute samo na sekundu ili dvije, ali kako budete napredovali, postupno produljajte to razdoblje do najviše 10 sekunda. Između dvaju stiskanja odmarajte se najmanje onoliko sekunda koliko ste mišiće držali stegnute (npr. pet sekunda držanja, pet sekunda odmora). Isprva biste nakon samo nekoliko stezanja mogli osjećati umor u mišićima, ali kako budete napredovali, broj ponavljanja postupno povećajte na deset. Možete prakticirati i pokoje brzo, čvrsto stezanje. Samo stegnite te mišiće što jače, a zatim ih odmah opustite. Ponavljajte do deset puta.

PSIHOLOŠKI ASPEKTI VJEŽBANJA

Zdravi ljudi duže žive. Tome pridonose mnogi čimbenici. Neki od njih su genetski i demografski (spol, dob), neki su socioekonomski (obrazovanje, zanimanje, prihod), a neki uključuju ponašanje (prehrana, pušenje, uživanje alkoholnih pića, tjelesna aktivnost). Ti čimbenici pridonose dužini života neposredno ili posredno, smanjujući ili povećavajući rizik od kroničnih bolesti koje su izravno povezane s mortalitetom (kardiovaskularne bolesti, rak, dijabetes). Budući da sve veći broj ljudi doživljava duboku starost, jedan je od temeljnih ciljeva postići da ljudi što više "dodatnih" godina prožive zdravi i dobrog stanja, umjesto bolesni i nemoćni. Preventivna ponašanja kojima se može umanjiti rizik od bolesti jesu: pravilna prehrana, primjerena tjelovježba, osjećaj kontrole nad vlastitim životom, socijalna podrška, dobre zdravstvene navike, redovita zdravstvena zaštita itd. Jedan od najizravnijih pristupa starijim osobama u svrhu poticanja njihova pozitivnog zdravstvenog ponašanja jest poticanje na tjelesno vježbanje. Tjelesnim se vježbanjem postiže niz korisnih učinaka na zdravlje i kvalitetu života, u svakoj dobi. Kada se radi o starijim ljudima, istraživanjima je potvrđeno sljedeće:

- redovita tjelovježba, bar 1-2 sata tjedno, održava bolje pamćenje
- održavanjem pokretljivosti čuva se vlastita neovisnost
- dobro tjelesno stanje poboljšava kvalitetu života starijih osoba
- tjelesno vježbanje produžuje životni vijek.

Osim dugoročnih pozitivnih zdravstvenih ishoda, organizirano vježbanje pod vodstvom i nadzorom stručnjaka, u grupi vršnjaka, prilagođeno dobi i stanju osobe, ima i pozitivne psihološke učinke: utječe na nečiju sliku o sebi i na njegov osjećaj samopoštovanja, potiče druženje i socijalnu podršku te pobuđuje niz ugodnih emocija: veselje, sreću, ponos. Istraživanja su pokazala pozitivnu povezanost između visoke razine ukupnog funkcioniranja i visoke razine kognitivnih funkcija u starijoj dobi. Utvrđeno je da sudjelovanje u aktivnostima slobodnog vremena usporava kognitivno opadanje pa čak i to da veća intelektualna, socijalna i tjelesna aktivnost smanjuje rizik od demencije. Socijalne i tjelesne aktivnosti štite od stresa i na taj način također pridonose boljem zdravlju starijih osoba. Širenjem informacija o dobrim iskustvima i programima tjelovježbe za starije osobe, autori ovog priručnika postižu važne ciljeve stručne skrbi za starije ljude:

- pomažu starijim osobama da se lakše nose sa starenjem
- poboljšavaju kvalitetu života zdravih i bolesnih starijih osoba.

Konačni pozitivni ishod bio bi potaknuti što veći broj starijih osoba da se uključe u programe vježbanja.

prof. dr. sc. Jasminka Despot Lučanin

SOCIJALNI ASPEKTI VJEŽBANJA

Davno su grčki stoici rekli da ni s čim ne treba pretjerivati. Danas to može zvučati isprazno jer je sve dostupno, svega ima u obilju. Zašto ne probati, ne konzumirati, ne biti "in"?

No, s druge strane, vidimo da su mnogi segmenti života zaboravljeni i svjesno ili nesvjesno stavljeni na stranu. Stil i način života u današnje vrijeme i prije trideset godina značajno se razlikuju. Čovjek je socijalno biće i kao takav istodobno funkcionira u malim i velikim grupama. Za stariju osobu – s obzirom na smanjenu aktivnost, gubitak radne uloge i gubitak prijatelja – pripadnost nekoj grupi i druženje s ljudima, pa makar i jedanput tjedno, može biti višestruko korisno.

Mnoga suvremena istraživanja govore o posljedicama tjelesne neaktivnosti, ne samo u starosti nego i u drugim životnim dobima. S druge strane, aktivno vježbanje u starosti pozitivno utječe na zdravstveni status, funkcionalnu sposobnost, smanjenje osamljenosti i veće zadovoljstvo životom.

Naime, odlaskom u mirovinu nastaje veliki prostor za bavljenje različitim aktivnostima. Mnogi taj period shvaćaju kao "odmor" od napornog rada, pa se tako i ponašaju, no, vrlo brzo, pretvori li se to u naviku, gube volju za druženjem, izlascima, šetnjom. Stoga su sudjelovanja u aktivnostima izuzetno korisna, pa, usuđujem se reći, čak i nužna za ljude starije dobi. Zašto? Prije svega, osoba treba izići iz kuće; zatim će se susresti s vršnjacima/prijateljima s kojima će razgovarati; informirat će se o raznim događanjima; pozvat će nekoga u posjet u vlastiti dom i sl. Svako druženje širi vidike i socijalnu mrežu te daje ideje za daljnje aktivnosti, smanjuje izolaciju, osamljenost, osjećaj beskorisnosti. Pred nama je vrijeme izazova, a samo zajedničkim dijalogom možemo pronaći odgovore kojim putem krenuti za ostvarenje opće dobrobiti.

Mijenjajući sebe, odnosno odlučujući se za zdrav, aktivan i koristan život, bez obzira na dob u kojoj se nalazimo, činimo dobro cijelome svijetu!

prof. dr. sc. Ana Štambuk

DOJMOVI KORISNIKA

M.C. (r. 1945.), korisnica Gerontološkog centra od 2008. godine

"Gotovo od prvog dana vježbam u Gerontološkom centru, a s vremenom sam se pridružila i plesnoj grupi i drugim radionicama. Imam problema sa zdravljem i puno mi znači što mogu dva puta tjedno cijelu godinu vježbati uz fizioterapeuta, a ne čekati 6. mjeseci da vježbam 10 dana.

Vježbam vježbe koje su mi prilagođene i osjećam se sigurno jer netko stručan prati kako vježbam. Ja ovdje punim baterije."

J.L. (r. 1942.), korisnica Gerontološkog centra od 2008. godine

"Operirala sam kuk i kralježnicu, no zahvaljujući tjednim vježbama i dalje sam aktivna i mogu se igrati i družiti s unucima i sad već praunucima. Vježbanjem u Gerontološkom centru sam dobila priliku i baviti se s mnogo toga novog: oslikavam ukrasne predmete, izrađujem nakit, štrikam i heklam, idem na sportske igre, plešem, pa čak i glumim.

Zdravlje mi je odlično i osjećam se mlađom, ne kao da su mi 82 godine."

VJEŽBAJTE S NAMA

U OKVIRU PROGRAMA PODRŠKE U LOKALNOJ ZAJEDNICI

GERONTOLOŠKI CENTRI GRADA ZAGREBA

Gerontološki centri Grada Zagreba u domovima za starije osobe	Adresa	Telefon	Web-adresa E-mail
Centar	Klaićeva 10	01 49 24 158	www.dom-centar.hr dom.centar@zg.t-com.hr
Dubrava	Milovana Gavazzija 26	01 28 51 552	www.dom-dubrava.hr/gerontoloski-centar gerontoloski@dom-dubrava.hr
Maksimir	Hegedušićeva 20	01 23 51 285	www.dom-maksimir.hr/gerontoloski-centar dom.maksimir@zg.t-com.hr
Medveščak	Trg Drage Iblera 8	01 45 52 077	https://dom-medvescak.hr/grupe-i-aktivnosti/ dom.medvescak@dom-medvescak.hr
Peščenica	Donje Svetice 89	01 23 58 521	https://www.dom-pescenica.hr/usluge/gerontoloski-centar/gc@dom-pescenica.hr
Sveta Ana	Islandska 2	01 66 95 305	https://www.sv-ana.hr/gerontoloski-centar/izvaninstitucija@sv-ana.hr
Sveti Josip	Dunjevac 17	01 36 69 279	https://domsvjosip.hr/gerontoloski-centar/uprava@domsvjosip.hr
Trešnjevka	Trg S. Penkale 1	01 36 59 432	https://www.dom-tresnjevka.hr/program-podrske-u-lokalnoj-zajednici-gerontoloski-centar-tresnjevka/antonija.bakovic@dom-tresnjevka.hr
Trnje	Poljička 12	01 61 19 455	https://www.dom-trnje.hr/usluge/gerontoloski-centar-trnje/gerontoloski.centar@dom-trnje.hr

Grad Zagreb Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom Trg Stjepana Radića 1 • Tel. 01 6101 269 • Fax. 01 6100 015 • www.zagreb.hr • e-mail: uszboid@zagreb.hr		
Sektor za socijalnu zaštitu Odjel za pružatelje socijalnih usluga, ustanove socijalne skrbi i unapređenje kvalitete života starijih osoba	Prilaz Ivana Visina 1-3	01 650 6767 01 650 6768 01 650 6769 socijalneustanove@zagreb.hr





Grad Zagreb
Gradski ured za socijalnu zaštitu,
zdravstvo, branitelje i osobe s
invaliditetom
Dom za starije osobe Peščenica,
Zagreb