

פעילות גופנית בגיל המבוגר

• פעילות • יצירתיות • בריאות • עצמאות



ג'וינט ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



נוסדה על-ידי ג'וינט - מלב"ן ונתמכת
על ידי ממשלת ישראל וג'וינט ישראל

למה כדאי להתעמל?

בשנים האחרונות ניתן לראות יותר ויותר "מבוגרים" הולכים נמרצות כל בוקר סביב שכונתם, משתתפים בשעורי כושר או שוחים בבריכה או בים. כבר ביוון העתיקה טען היפוקרטס שהסוד לבריאות טובה טמון בניהול אורח חיים בריא, הכולל פעילות גופנית סדירה. כיום עולה בהתמדה מספר המבוגרים חדורי המודעות לבריאותם המבינים עד כמה חשובה הפעלת כל מערכות הגוף באמצעות מגוון פעילויות גופניות סדירות.



כיצד להתעמל בבטחה

פעילות גופנית סדירה תורמת לשיפור הבריאות
בתחומים שונים:

- ◆ חיזוק השרירים וגמישות המפרקים
- ◆ שיפור תהליך חילוף החומרים
- ◆ הקטנת הסיכון לפגיעות חמורות בגלל נפילות
- ◆ הקטנת הסיכון להתקף לב והגדלת סיכויי ההישרדות במקרה של התקף כזה
- ◆ שמירה על שיווי משקל, זריזות ומהירות תגובה

היוועצו ברופא

בדיקה רפואית חשובה מאוד לפני שמתחילים לעסוק בפעילות גופנית, במיוחד אם קודם לכן לא נעשתה כל פעילות מסוג זה. הסובלים ממחלה כרונית, כגון בעיית לחץ דם, בעיות לב וכלי דם, סוכרת או מארטריטיס, חייבים להיוועץ ברופא מומחה, כדי לקבוע את סוג הפעילות המתאימה להם ואת עוצמתה. לסובלים מארטריטיס, לדוגמא, מומלץ לשחות ולא מומלצות הליכה, ריצה או רכיבה על אופנים.

הגבירו את עוצמת ואת משכה בהדרגה

הפעילות היא לכל החיים, ועל כן מוטב להתחיל אותה בקצב איטי ולהגביר לאט-לאט את העוצמה ואת הקצב.



הכירו את מגבלותיכם

פעלו בגבולות הנוחות שלכם והימנעו מלחוש בחוסר נוחות. פעילות גופנית המבוססת על מאבק נגד הגוף, על תיאורית "בזיעת אפך", גרמה חבלות חמורות אצל זקנים אשר, למרבה הצער, התחנכו על שיטות מיושנות אלא. הסובלים מעייפות יתר מבעיות שינה או מכאבי שרירים

באופן קבוע לאחר פעילות גופנית - מגזימים בפעילות וגורמים נזק לבריאות במקום להועיל לה.



פעלו באופן סדיר

לרכישת כושר גופני נדרשים לעיתים חודשים אחדים, אך הוא אובד תוך כמה שבועות של העדר פעילות. לשמירה על כושר תקין די בדקות אחדות של התעמלות בכל יום. במצב אידאלי יש לתרגל לפחות 30 דקות רצופות של פעילות

אירובית: הליכה, שחייה, ריצה (ג'וגינג), רכיבה על אופנים, שלוש פעמים בשבוע ויותר.



עקרונות

התחילו כל פעילות גופנית ב'חימום' הגוף והשרירים

חימום נאות הוא חיוני ממש כמו התעמלות עצמה, והצורך גובר ככל שמתגברים. אף אתלט מקצועי אינו מתחיל בפעילות גופנית ללא חימום של ממש. על אחת כמה וכמה חשוב החימום לגוף שאינו בכושר מרבי. בחימום יש למתוח את כל השרירים ולהגמיש את המפרקים. כמו כן, מומלץ לבטל את פעולת התרגול הממשי בקצב איטי.

הימנעו ממעבר חד מפעילות נמרצת להעדר פעילות!

סיימו משחק טניס בטיול קצר סביב המגרש. אל תלכו ישירות למקלחת לאחר הפעילות. המתינו לפחות 5 עד 10 דקות עד שהגוף יתקרר מעט. שלבו פעילות גופנית עם מנוחה! הליכה נמרצת בבוקר ומנוחה של אחר הצהרים, או מספר מנוחות קצרות במשך היום, הן שילוב הכרחי בגיל המבוגר. מנוחות קצרות אלו טוענות את מצברי הגוף ומונעות תחושת עייפות כרונית.



בחר את התרגילים המתאימים לך:

יתרונות	הפעילות
<ul style="list-style-type: none"> ◆ דרך בטוחה וטובה למתחילים תוכנית התעמלות ◆ אפשרות להגיע לרמת תרגול גבוהה ◆ מתאימה בעיקר להשגת כושר אירובי (לב- ריאה) ◆ משפרת במיוחד את החלק התחתון של הרגליים ◆ ניתן לתרגל בכל עת ◆ נדרש ציוד מזערי: נעליים מתאימות 	<p>הליכה הליכה נמרצת</p> <p>(ראה החוברות "צעידה בהנאה" "הליכה לבריאות והנאה" - צבר)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ מקובלת גם במועדוני כושר וגם בטלויזיה ◆ משפיעה על כל חלקי הגוף ◆ מהנה מאוד בצירוף מוזיקה ◆ רצוי לטייל בליות מדריך 	<p>התעמלות אירובית</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ תרגיל יעיל ללב- ריאה ◆ ניתן להגיע להישגים בפחות זמן לעומת הליכה ◆ אפשרית בכל מקום ובכל עת ◆ נדרש ציוד מזערי: נעליים מתאימות 	<p>ריצה (ג'וגינג)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ טוב לתרגול פלג הגוף התחתון ◆ אין פציעות רבות ◆ מהנה מאוד (בייחוד בטבע) ◆ ניתן לבצע גם בבית 	<p>רכיבה על אופניים (אופני הרים ואופני כושר)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ תרגול מצוין לכל הגוף ◆ סיכויי חבלה נמוכים מאוד ◆ מתאימות גם לבעלי נכויות חמורות ◆ בתקופת החלמה מחבלות 	<p>שחייה והתעמלות במים</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ תרגול מצוין לכל הגוף ◆ סיכויי חבלה נמוכים מאוד ◆ פעילות מגוונת במים או בבית ◆ אפשרית בכל ימות השנה 	<p>חתייה</p>

צריכת הקלוריות מחושבת לאדם שמשקלו 70 ק"ג. יש להוסיף או להפחית 10% לכל 7 ק"ג מעל או מתחת למשקל זה. דוגמא לחישוב: אישה שמשקלה 63 ק"ג צורכת בחצי שעת הליכה נמרצת במהירות של 4 קמ"ש 94.5 קלוריות



צריכת קלוריות

4 קמ"ש - 105
7 קמ"ש - 200
9 קמ"ש - 370

קלה - 120
מתונה - 200
נמרצת - 300

8 קמ"ש - 320
9 קמ"ש - 350
12 קמ"ש - 430
16 קמ"ש - 550

8 קמ"ש - 130
16 קמ"ש - 200
19 קמ"ש - 320

25 מ' לדקה - 180
40 מ' לדקה - 260
50 מ' לדקה - 275

קלה - 200
נמרצת - 420



חסרונות

- ◆ אין חסרונות
- ◆ תרגול אידאלי למתחילים ולמתקדמים
- ◆ סיכויי חבלה נמוכים

- ◆ לא מומלצת למתחילים
- ◆ שיעור חבלה גבוה ברגלים
- ◆ ייתכנו חבלות חמורות במאמץ
- ◆ מחיבת נעלים מתאימות
- ◆ מחיבת רצפה מתאימה

- ◆ מאמץ רב מדי למתחילים
- ◆ מאמצת את הפרקים והשרירים
- ◆ יש להקדים לכך תוכנית הליכה
- ◆ לא רצוי להתחיל בגיל מבוגר מאוד

- ◆ הציוד יקר
- ◆ תיתכן חבלה רצינית
- ◆ רכיבה נייחת בבית עלולה לשעמם

- ◆ מחיבות גישה נוחה לבריכה או לים
- ◆ יש אנשים החוששים מהמים
- ◆ רצוי להגן על העיניים והאוזניים

- ◆ הציוד ההתחלתי יקר
- ◆ תחזוקת הציוד יקרה
- ◆ הגישה למים ולציוד לא תמיד נגישה או נוחה



אש"ל, טל' 02-6557128, פקס 02-5662716
גבעת הגזינות ת"ד 3489, ירושלים 91034
מאגר מידע אשל www.eshelinfo.org.il
אתר אשל: www.eshelnet.org.il