



PERSONAT E MOSHUAR

(personat mbi 65 vjet)



➤ Të moshuarit mund ta rrisin aktivitetin fizik aerobik me intensitet të moderuar në më shumë se 300 minuta, ose të praktikojnë më shumë se 150 minuta aktivitet aerobik me intensitet të lartë, ose të kombinojnë aktivitete me intensitet të moderuar dhe të lartë në javë, për përfitime shëndetësore shtesë.

REKOMANDIME PËR PRAKTIKA TË MIRA

- Praktikimi i çfarë do aktiviteti fizik është më mirë se sa pasiviteti.
- Të moshuarit duhet të fillojnë me një nivel më të ulët të aktivitetit fizik dhe me kalimin e kohës gradualisht ta rrisin frekuencën, intensitetin dhe kohëzgjatjen.
- Të moshuarit duhet të jenë fizikisht aktiv aq sa ju lejojnë aftësitë e tyre funksionale dhe ta përshtasin nivelin e aktivitetit fizik sipas nivelit të kondicionit që kanë.

Tek të moshuarit koha e gjatë e kaluar duke ndenjur ulur lidhet me këto pasoja negative ndaj shëndetit: vdekshmëria nga të gjitha shkaqet, vdekshmëria nga sëmundjet kardiovaskulare dhe vdekshmëria nga kanceri, si dhe paraqitja e sëmundjeve kardiovaskulare, llojeve të ndryshme të kancereve dhe diabetit të tipit 2.

Rekomandohet që:

- Të moshuarit ta kufizojnë kohën e kaluar duke ndenjur ulur. Zëvendësimi i kohës së kaluar duke ndenjur ulur me aktivitet fizik të çfarë do intensiteti (përfshirë këtu edhe një intensitet të lehtë) mundëson përfitime shëndetësore.
- Për t'i reduktuar efektet e dëmshme të ndenjes ulur për një kohë më të gjatë ndaj shëndetit të moshuarit duhet të kenë për qëllim të praktikojnë aktivitet fizik që tejkalon nivelet e rekomanduara, me një intensitet të moderuar deri në të lartë.

