



# PERSONAT E MOSHUAR

(personat mbi 65 vjet)



Tek personat e moshuar aktiviteti fizik i ka këto përfitime shëndetësore: zvogëlimin e nivelit të yndyrnave, zvogëlimin e rrezikut nga shfaqja e tensionit të lartë të gjakut dhe diabetit të tipit 2, zvogëlimin e shkallës së llojeve të veçanta të kancerit, përmirësimin e gjendjes mendore (zvogëlimin e simptomave të ankthit dhe depresionit); përmirësimin e shëndetit kognitiv dhe gjumit. Tek personat e moshuar aktiviteti fizik ndihmon në parandalimin e lëndimeve si pasojë e rrëzimeve dhe në përmirësimin e shëndetit të kockave dhe aftësive funksionale.

Rekomandohet që:

› Të gjithë të rriturit duhet të praktikojnë aktivitet fizik rregullisht.

› Të moshuarit duhet të praktikojnë të paktën 150-300 minuta aktivitet fizik aerobik me intensitet të moderuar; ose të paktën 75-150 minuta aktivitet fizik aerobik me intensitet të lartë; ose një kombinim ekuivalent të aktivitetit me intensitet të moderuar dhe të lartë gjatë gjithë javës, për përfitime të rëndësishme shëndetësore.

Të paktën **150 - 300** minuta aktivitet fizik aerobik me intensitet të moderuar

ose

Të paktën **75 - 150** minuta aktivitet fizik aerobik me intensitet të lartë

ose një kombinim i tyre gjatë gjithë javës

Për përfitime shëndetësore shtesë:

Të paktën



**2**

ditë në javë

aktivitete për forcimin e muskujve me intensitet të moderuar ose më të lartë që i përfshijnë të gjitha grupet e muskujve.



› Të moshuarit duhet gjithashtu të angazhohen në aktivitete për forcimin e muskujve me intensitet të moderuar ose më të lartë që i përfshijnë të gjitha grupet kryesore të muskujve në 2 ose më shumë ditë në javë, pasi këto ofrojnë përfitime shtesë shëndetësore.

Të paktën



**3**

ditë në javë

aktivitet fizik të shumëllojshëm i cili kontribuon për baraspeshë dhe kondicion funksional me intensitet të moderuar ose më të lartë.



› Të moshuarit, si pjesë e aktivitetit të tyre fizik javor, duhet të përfshijnë ushtrime të ndryshme që fokusohen në ekuilibrin funksional dhe forcimin e muskujve, me një intensitet të moderuar ose më të lartë, të paktën 3 herë në javë, me qëllim që ta përmirësojnë kapacitetin funksional dhe ta zvogëlojnë rrezikun nga rrëzimet.