



СТАРИ ЛИЦА

(лица над 65 години)



Кај старите лица, физичката активност резултира со следните позитивни здравствени придобивки: намалено ниво на масти, намален ризик од појава на висок крвен притисок и дијабетес тип-2, намалување на стапката на специфични видови на карциноми, подобрена ментална благосостојба, (намалени симптоми на вознемиреност и депресија); подобро когнитивно здравје и спиење. Кај старите лица, физичката активност помага во спречување на повреди и падови поврзани со паѓање и подобрување на здравјето на коските и функционалната способност.

Се препорачува:

› Сите возрасни треба да практикуваат редовна физичка активност.

› Старите лица треба да практикуваат најмалку 150–300 минути аеробна физичка активност со умерен интензитет; или најмалку 75-150 минути аеробна физичка активност со силен интензитет; или еквивалентна комбинација на активност со умерен и силен интензитет во текот на целата недела, за значителни здравствени придобивки.



Најмалку **150 до 300** МИНУТИ аеробна физичка активност со умерен интензитет

или

Најмалку **75 до 150** МИНУТИ аеробна физичка активност со силен интензитет

или кевивалентна комбинација во текот на целата недела

За дополнителни здравствени придобивки:

Најмалку **2** дена во неделата активности за зајакнување на мускулите со умерен или поголем интензитет кои ги вклучуваат сите главни мускулни групи.

› Старите лица исто така треба да практикуваат активности за зајакнување на мускулите со умерен или поголем интензитет што ги вклучуваат сите главни мускулни групи на 2 или повеќе дена во неделата, бидејќи овие даваат дополнителни здравствени придобивки

Најмалку **3** дена во неделата разновидна физичка активност која придонесува за функционалната рамнотежа и кондицијата со умерен или поголем интензитет.

› Старите лица, како дел од својата неделна физичка активност, треба да вклучат разновидни разновидни вежби кои се фокусираат на функционална рамнотежа и јакнење на мускулите, со умерен или поголем интензитет, најмалку 3 пати неделно, со цел да го подобрат функционалниот капацитет и да го намалат ризикот од паѓања