


BEZBJEDNO VJEŽBANJE KOD KUĆE





BEZBJEDNO VJEŽBANJE KOD KUĆE

Ova knjižica i web stranica “Safe Exercise At Home” (u prevodu “Bezbjedno Vježbanje Kod Kuće” su rad vanrednog profesora Catherine Said, profesora Cathie Sherrington, profesora Keith Hill, vanrednog profesora Michele Callisaya, vanrednog profesora Frances Batchelor, profesora Ann-Marie Hill, gosp. Rik Dawson, vandrednog profesora Shylie Mackintosh, Dr. Stephanie Fu i g-djice Courtney West.

Ovaj rad je uradjen pod licencom Creative Commons Attribution-Non Commercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Ako želite vidjeti ovu licencu, posjetite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> ili je zatražite putem pošte na adresu:

Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

ZAŠTO JE VAŽNO ODRŽAVANJE AKTIVNOSTI

Redovna fizička aktivnost i vježba su značajni za starije osobe. One pomažu očuvanje fitnesa, jačine i balansa, a mogu poboljšati i mentalnu aktivnost i raspoloženje. One pomažu starijim ljudima da očuvaju sposobnost obavljanja dnevnih aktivnosti i zadovoljavajuću samostalnost.

Zdravstvene upute preporučuju da svi stariji ljudi trebaju biti aktivni svaki dan. Bilo kakav pokret je bolji nego nikakav. Aktivnosti koje pospješuju jačanje, ravnotežu/balans, fitnes i fleksibilnost tijela imaju dodatne prednosti. Izaberite aktivnost koja vam odgovara; počnite lagano i polako nadogradjajte. Slične preporuke važe za ljude svih doba starosti, uključujući i one sa raznim zdravstvenim stanjima i problemima sa hodanjem.

Fizioterapeuti širom Australije su kreirali web stranicu i knjižicu pod nazivom Bezbjedno Vježbanje Kod Kuće koje nude savjete o vježbama koje možete raditi sami kod kuće. Ovi fizioterapeuti su stručnjaci za vježbu i fizičku aktivnost za starije osobe i osobe sa zdravstvenim problemima.

<https://www.safeexercisethome.org.au>

Ova web stranica i knjižica nude informacije o načinima kako održati aktivnost koristeći tri nivoa fizičke funkcije i fitnesa. Ako niste sigurni koji vam nivo najviše odgovara, počnite sa najlakšim (Nivo 1) i napredujte..

Bitno je napomenuti da informacije iz knjižice ili sa web stranice Bezbjedno Vježbanje Kod Kuće nemaju namjeru zamijeniti profesionalnu zdravstenu njegu.

Razgovarajte sa vašim zdravstvenim radnikom prije nego što započnete sa programom vježbi, posebno ako imate postojeće zdravstvene probleme ili probleme sa hodomom i balansom. Mnogi doktori opšte prakse (GP) i fizioterapeuti nude “telehealth” konsultacije “na daljinu”, preko video poziva ako niste u mogućnosti da ih posjetite.





VJEŽBAJTE S OPREZOM

- Obezbedite prostor za vježbanje; sklonite moguće prepreke (npr. prostirke, kablove, namještaj) da ne biste posrnuli ili pali.
- Vježbajte u dobro osvijetljenom prostoru gdje nije previše vruće niti hladno.
- Nosite udobnu odjeću i čvrsto zavezane cipele ili patike.
- Pijte vodu prije i poslije vježbe.
- Vježbe za ravnotežu se moraju raditi bezbjedno- stajajući uz radnu površinu, sto, ili stabilnu stolicu sa naslonom, za koje se možete pridržati ako bude potrebno. Stanite blizu zida uz koji se možete pridržati ako izgubite ravnotežu.
- Uvijek počnite novu vježbu polako i pažljivo. Ako postoji video, pogledajte ga prije nego što sami pokušate vježbu. Pokušajte laganiju opciju prije teže.
- Razmotrite da li biste trebali vježbati u društvu s nekim.
- Imajte telefon pri ruci ako vježbate sami.
- Moguće je osjetiti bolove u mišicima poslije vježbe, posebno ako su vježbe nove ili teže. Bolovi će iščeznuti nakon par dana. Kontaktirajte zdravstvenog radnika ako bolovi potraju više od nekoliko dana.
- Slušajte svoje tijelo! Promijenite vježbu ako je bolna, neugodna ili ako ste nesigurni i gubite ravnotežu. Uradite lakšu verziju, pridržite se radi ravnoteže ili vježbu kompletno izbacite. Potražite savjet od specijaliste za vježbe - fizioterapeuta ili fiziologa za vježbe.

- Nakon manje bolesti (npr. prehlade) počnite sa lakšim nivoom i polako napredujte do vašeg prijašnjeg nivoa.
- U slučaju većeg oboljenja, novog oboljenja, boravka u bolnici ili ako ste ispod nivoa uobičajene sposobnosti, potražite savjet od vašeg zdravstvenog radnika za najsigurniji povratak vježbi.

Zapamtite da pratite trenutne restrikcije vezane za COVID-19 dok vježbate

KAKO OSTATI MOTIVISAN

- Uvodite promjene **postepeno**.
- **Izaberite** aktivnosti koje volite.
- Napravite **plan** vježbe.
- Neka aktivnost bude dio vaše **dnevne rutine**.
- **Podijelite** vaš plan vježbe **sa nekim** ili ga napišite.
- Upišite vježbe u dnevnik ili kalendar. **Pratite** broj koraka putem pedometra, monitora aktivnosti, aplikacije na telefonu ili na pametnom satu.
- **Postepeno** pojačavajte vježbu. Na primjer, povećavajte broj koraka koje napravite svaki dan.
- **Mijenjajte** aktivnosti zbog raznolikosti.
- **Fokusirajte se** na ono što ste **postigli** vježbom.

Zapamtite, bilo kakav pokret je bolji nego nikakav.



KOLIKO BI TREBALO VJEŽBATI?

Namjeravajte dostići ukupno 30 minuta fizičke aktivnosti skoro svaki dan u sedmici. To može biti jedna sesija od 30 minuta ili nekoliko kraćih epizoda fizičke aktivnosti. Zapamtite da je čak jedna 10-minutna sesija korisnija i bolja od nijedne.

Svake sedmice, trebate uključiti vježbe koje su izazov za vaš fitness, balans i jačinu.

Vježbe za fitness

- Trebate se osjećati zadihani, ali da još možete pričati. Ako ste previše zadihani da ne možete pričati, onda vježbate s previše napora.

Vježbe za jačanje

- Trebate moći odraditi svaku vježbu sa 8-12 ponavljanja. Ako vam je 12 ponavljanja lagano, onda je vrijeme da povećate težinu tegova.
- Ako niste prije radili vježbe, počnite bez tegova ili sa laganim tegovima koje možete koristiti bez problema.

Vježbe za balans (ravnotežu)

- Budite oprezni! Povedite računa da imate radnu površinu/sto/zid u blizini za oslonac.
- Ove vježbe testiraju vašu ravnotežu, tako da ćete se osjećati nestabilno u toku vježbe, ali uvijek trebate imati kontrolu.
- Ako osjetite da ćete se prevrnuti ili izgubiti ravnotežu, onda je vježba preteška. Pokušajte laganiju verziju. Jedan način da vam vježba za ravnotežu u stojećem položaju bude lakša je da povećate razmak između stopala.
- Mnoge vježbe treniraju jačinu i balans istovremeno. Sva tri nivoa vježbi datih u knjižici i na web stranici Bezbjedno Vježbanje Kod Kuće imaju jačanje i balans grupisane zajedno.

PRVI (OSNOVNI) NIVO

Ove vježbe su pogodne za one koji::

- Hodaju sporo
- Koriste pomagalo za hodanje
- Se osjećaju nestabilno pri hodanju i podizanju predmeta sa poda
- Imaju zdravstveno stanje koje ograničava aktivnost
- Trebaju pomoć u kućnim poslovima i sličnim aktivnostima kao nabavka/ kupovina namirnica

Važno je biti siguran pri vježbi, i fizioterapeut može pomoći da odlučite kako najsigurnije početi sa vježbom. Vježbajte pomalo, a češće, za početak.

Vježbe za fitnes

- Pokušajte biti fizički aktivni 5 minuta svakog sata, na primjer, hodajte oko kuće ili dnevnog boravka.
- Vježbajte uz muziku radi motivacije.
- Koristite pauzu u toku TV reklama za vježbanje.

Vježbe za jačanje i ravnotežu

Radite ove vježbe 3-5 puta na dan

- Ustanite i sjednite nazad na stolicu 10 puta.
- Pridržite se za kuhinjsku radnu ploču zbog stabilnosti i popnite se na nožne prste.
- Stanite uz sudoper i marširajte na mjestu 1 minut.



BEZBJEDNO VJEŽBANJE KOD KUĆE

PRIMJER VJEŽBE PRVOG NIVOA

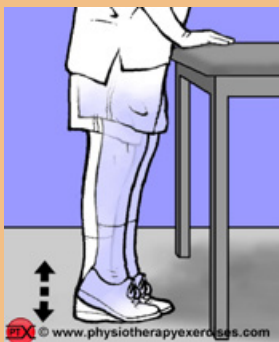
Primjeri vježbi ovog nivoa su dati ispod. Zapamtite da vježbate sa oprezom. Fizioterapeut vam može pomoći da počnete pažljivo vježbati. Najbolje je vježbati po malo, a češće, za početak.

Možete iskopirati vježbe i staviti na vidno mjesto (npr. na vrata od frižidera). Možete ih zabilježiti i u kalendar.

Za više ideja, posjetite web stranicu Bezbjedno Vježbanje Kod Kuće i pogledajte video/“YouTube Videos of suitable exercises”.

Informacije na web stranici i knjižici “Bezbjedno Vježbanje Kod Kuće” nemaju namjeru zamijeniti vašu zdravstvenu njegu. Kontaktirajte doktora, fizioterapeuta ili stručnjaka za vježbe ako imate problema ili pitanja vezanih za vaš program vježbi.

Dizanje na nožne prste



Cilj:

Jačnje mišića potkoljenice.

Uputstvo:

Stanite sastavljenih stopala i pridržite se za stabilan predmet, npr. kuhinjsku radnu ploču. Počnite sa petama na podu. Polako se dižite na prste. Spustite pete nazad na pod. Ponovite 5-10 puta u setu.

Ustajanje i sjedanje



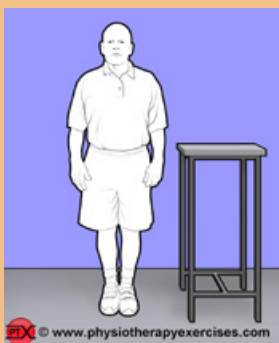
Cilj:

Poboljšanje sposobnosti ustajanja i sjedanja.

Uputstvo:

Sjednite na stolicu ili krevet sa stopalima direktno ispod koljena. Vježbajte ustajanje i sjedanje. Koristite ruke za potporu kod ustajanja ako trebate. Neka vam je težina ravnomjerno raspoređena. Ponovite 5-10 puta u setu.

Stajanje sa sastavljenim stopalima






Cilj:

Poboljšanje ravnoteže u stojećem položaju.

Uputstvo:

Imajte u blizini stabilan predmet za oslonac ako vam bude potreban. Stanite sastavljenih stopala. Vježbajte da ostanete u ovom položaju do 30 sekundi. Ako vam je naporno, rastavite stopala.

		Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
	1.sedmica							
	2.sedmica							
	1.sedmica							
	2.sedmica							
	1.sedmica							
	2.sedmica							

BEZBJEDNO VJEŽBANJE KOD KUĆE

DRUGI (UMJERENI) NIVO

Ove vježbe su pogodne za one koji:

- Imaju stabilno (dobro kontrolisano) zdravstveno stanje.
- Mogu hodati ulicom.
- Se lako zadišu ili se osjećaju malo nestabilni
- Trebaju minimalnu pomoć sa dnevnim poslovima.

Zapamtite, važno je biti siguran pri vježbi, i fizioterapeut može pomoći da odlučite kako najsigurnije početi sa vježbom.

Vježbe za fitness

- Pokušajte biti fizički aktivni 5 minuta svakog sata, na primjer, hodajte dvaput oko cijele kuće.
- Hodajte uz kuhinjsku radnu ploču za potporu, ili marširajte u mjestu.
- Vježbajte uz muziku radi motivacije.
- Koristite pauzu u toku TV reklama za vježbanje.
- Pokušajte hodati napolju oko kuće ili oko naselja/bloka barem jednom dnevno.

Vježbe za jačanje i ravnotežu

- Ustanite sa stolice 10 puta otprilike svakog sata. Pokušajte ustati bez korištenja ruka.
- Pridržite se za kuhinjsku radnu ploču zbog stabilnosti i popnite se na nožne prste 10 puta.

PRIMJER VJEŽBE DRUGOG NIVO

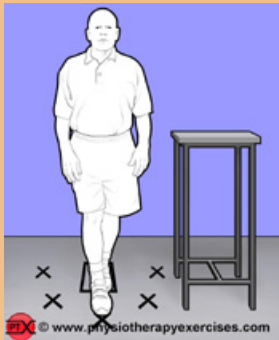
Primjeri vježbi ovog nivoa su dati ispod. Zapamtite da vježbate s oprezom. Ako vam je potrebna pomoć, fizioterapeut vam može pomoći da počnete oprezno vježbati.

Možete iskopirati vježbe i staviti na vidno mjesto (npr. na vrata od frižidera). Možete ih zabilježiti i u kalendar.

Za više ideja, posjetite web stranicu Bezbjedno Vježbanje Kod Kuće i pogledajte video/ "YouTube Video of suitable exercises"

Informacije na web stranici i knjižici "Bezbjedno Vježbanje Kod Kuće" nemaju namjeru zamijeniti vašu zdravstvenu njegu. Kontaktirajte vašeg doktora, fizioterapeuta ili stručnjaka za vježbe ako imate problema ili pitanja vezanih za vaš program vježbi.

Koračanje do ciljeva uz oslanjanje rukom



Cilj:

Poboljšanje hodanja u raznim smjerovima.

Uputstvo:

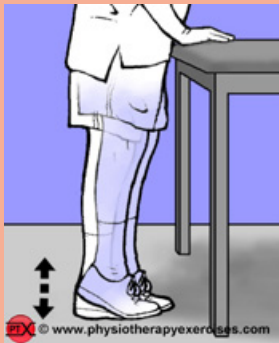
Stanite okrenuti prema ciljevima postavljenim u polukrug na podu. Vježbajte iskorak prema ciljevima naizmjenično mijenjajući strane. Prebacite što više težine na nogu u iskoraku. Pridržite se rukom ako treba. Ponovite vježbu drugom nogom.

Napredovanje i varijacije:

Lakše: 1. Smanjite odstojanje do ciljeva

Teže: 1. Ne koristite ruke 2. Udaljite ciljeve

Dizanje na nožne prste



Cilj:

Jačanje mišića potkoljenice.

Uputstvo:

Stanite sastavljenih stopala i pridržite se za stabilan predmet, npr. kuhinjsku radnu ploču. Počnite sa petama na podu. Polako se dižite na prste. Spustite pete nazad na pod. Ponovite 10-15 puta u jednom setu.

Napredovanje i varijacije:

Teže: Smanjite korištenje ruka

Ustajanje i sjedanje



Cilj:

Poboljšanje sposobnosti ustajanja i sjedanja.

Uputstvo:

Sjednite na stolicu ili krevet sa stopalima direktno ispod koljena. Vježbajte ustajanje i sjedanje. Neka vam je težina ravnomjerno raspoređena. Ponovite 10-15 puta u jednom setu.

Napredovanje i varijacije:

Lakše: 1. Koristite višu stolicu 2. Oduprite se rukama

Teže: Koristite nižu stolicu

Stajanje u polu-tandem stavu

Cilj:

Poboljšanje ravnoteže u stojećem položaju

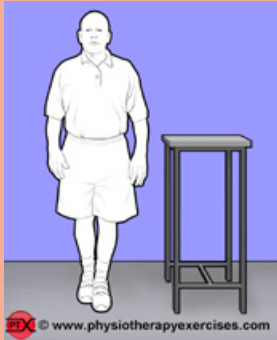
Uputstvo:

Vježbajte u blizini oslonca. Stavite jedno stopalo ravno ispred drugog bez prostora između. Ostanite u tom položaju 30 sekundi. Prihvatite se rukom za oslonac ako niste stabilni. Ponovite sa drugim stopalom ispred prvog. Ponovite 3-4 puta.





Napredovanje i varijacije:

Lakše: 1. Razmaknite stopala

Teže: 1. Ne koristite ruke 2. Okrenite glavu i trup u suprotnim smjerovima 3. Neka stopalo bude ravno ispred drugog



Zabilježite ovdje koliko ste vježbi odradili svaki dan

		Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
	1.sedmica							
	2.sedmica							
	1.sedmica							
	2.sedmica							
	1.sedmica							
	2.sedmica							
	1.sedmica							
	2.sedmica							



BEZBJEDNO VJEŽBANJE KOD KUĆE

TREĆI (NAPREDNI) NIVO

Ove vježbe su pogodne za one koji:

- Mogu obaviti barem jednu šetnju od najmanje 30 minuta dnevno.
- Se osjećaju stabilno hodajući van kuće.
- Idu u teretanu.
- Se bave aktivnostima kao npr. vrtlarstvo.

Ako ste imali dva ili više padova u zadnjih 12 mjeseci, preporučuje se početak sa vježbama 1. ili 2. nivoa. Konsultujte se sa doktorom ili fizioterapeutom da biste smanjili rizik od padova.

Vježbe za fitness

- Izadjite u šetnju.
- Ako ne možete izaći vani, pokušajte se peti i silaziti niz stepenice, uz muziku, hodajte oko kuće ili marširajte u mjestu (visoko dizajući koljena).
- Plivajte, vozite bicikl (za vježbanje ili vožnju napolju) ako volite ove aktivnosti.

Vježbe za jačanje i ravnotežu

- Provjerite da li vaša teretana ili grupni časovi/trening nude on-line servise. Kod kuće umjesto tegova možete koristiti konzerve hrane, boce vode ili mlijeka napunjene pijeskom ili vodom i elasticne trake (Theraband).
- Ustanite pa sjednite na stolicu bez korištenja ruka.
- Popnite se na nožne prste.

PRIMJER VJEŽBE TREĆEG NIVO

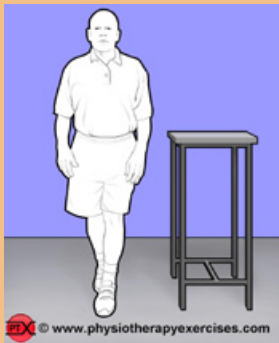
Primjeri vježbi ovog nivoa su dati ispod. Zapamtite da vježbate s oprezom. Ako vam je potrebna pomoć, fizioterapeut vam može pomoći.

Možete iskopirati vježbe i staviti na vidno mjesto (npr. na vrata od frižidera). Možete ih zabilježiti i u kalendar.

Za više ideja, posjetite web stranicu Bezbjedno Vježbanje Kod Kuće i pogledajte video/ YouTube Video pogodnih vježbi, gdje možete naći savjete kako vježbati i ostati motivisani.

Informacije na web stranici i knjižici "Bezbjedno Vježbanje Kod Kuće" nemaju namjeru zamijeniti vašu zdravstvenu njegu. Kontaktirajte doktora, fizioterapeuta ili stručnjaka za vježbe ako imate problema ili pitanja vezanih za vaš program vježbi.

Stajanje u tandem stavu



Cilj:

Poboljšanje ravnoteže u stojećem položaju.

Uputstvo:

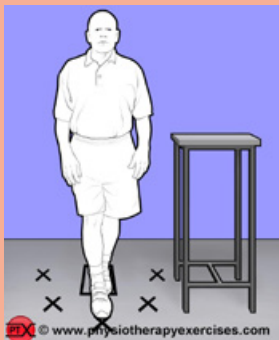
Vježbajte u blizini oslonca. Stavite jedno stopalo ravno ispred drugog. Ostanite u tom položaju koliko možete. Prihvatite se rukom za oslonac ako niste stabilni. Ponovite sa drugim stopalom ispred prvog.

Napredovanje i varijacije:

Lakše: 1. Koristite polu-tandem poziciju stopala 2. Razmaknite stopala

Teže: 1. Ne koristite ruke 2. Okrenite glavu i trup u suprotnim smjerovima 3. Dodajte pokrete rukama u suprotnim smjerovima 4. Pokušajte baciti lopticu u vis i uhvatiti iz ovog položaja 5. Stanite na jednu nogu

Iskorak do ciljeva u blizini oslonca



Cilj:

Poboljšanje hodanja u raznim smjerovima.

Uputstvo:

Stanite sa rastavljenim stopalima u širini kukova, orenuti prema ciljevima postavljenim u polukrug na podu. Vježbajte iskorak prema ciljevima naizmjenicno. Prebacite što više težine na iskoračenu nogu. Poduprite se rukom ako treba. Ponovite vježbu sa drugom nogom.

Napredovanje i varijacije:

Lakše: 1. Smanjite ostojanje do ciljeva.

Teže: 1. Ne koristite ruke 2. Udaljite ciljeve 3. Postavite ciljeve u krug

Hodanje uz i niz stepenice



Cilj:

Poboljšanje hodanja uz i niz stepenice.

Uputstvo:

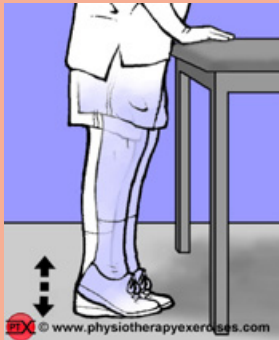
Počnite na dnu ili na vrhu stepenica i vježbajte penjanje i silaženje.

Napredovanje i varijacije:

Lakše: 1. Koristite nižu stepenicu 2. Silazite jednu-po-jednu stepenicu 3. Koristite rukohvat

Teže: 1. Koristite višu stepenicu 2. Nosite ruksak sa tegom na leđima pri penjanju.

Dizanje na nožne prste



Cilj:

Jačanje mišića potkoljenice.

Uputstvo:

Stanite sastavljenih stopala. Počnite sa petama na podu i polako ih dižite dok se ne popenjete na prste. Spustite pete na pod. Ponovite 10-15 puta u jednom setu.

Napredovanje i varijacije:

Lakše: 1. Koristite ruke za oslonac

Teže: Vježbajte na jednoj, pa na drugoj nozi

Hodanje sa peta na prste



Cilj:

Poboljšanje hodanja i ravnoteže.

Uputstvo:

Postavite se na liniju stojeći sa jednim stopalom ispred drugog. Koračajte stavljajući stopala ravno jedno ispred drugog- dakle po redu: peta- prsti.

Napredovanje i varijacije:

Lakše: Postavite stopala sa obje strane linije.

Ustajanje i sjedanje



Cilj:

Poboljšanje sposobnosti ustajanja i sjedanja.

Uputstvo:







Sjednite na stolicu ili krevet sa stopalima direktno ispod koljena. Vježbajte ustajanje i sjedanje. Neka vam je težina ravnomjerno raspoređena. Ponovite 10-15 puta.

Napredovanje i varijacije:

Lakše: 1. Koristite višu stolicu

Teže: 1. Koristite nižu stolicu

Zabilježite ovdje koliko ste vježbi odradili svaki dan

		Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
	1.sedmica							
	2.sedmica							
	1.sedmica							
	2.sedmica							
	1.sedmica							
	2.sedmica							
	1.sedmica							
	2.sedmica							
	1.sedmica							
	2.sedmica							
	1.sedmica							
	2.sedmica							



PRIČE USPJESNIH KORISNIKA

Zovem se Lesley i imam 83 godine. Živim sa mužem čiji sam najbliži njegovatelj.

Uvijek sam bila aktivna i zauzeta porodičnim aktivnostima unutar svoje velike porodice. Prije nekoliko godina sa imala velikih problema sa bolovima u leđima i nozi, zbog čega sam završila u bolnici na par sedmica, tako da sam se morala kretati u bolnici, i to uz pomoć rama sa hodanje. Tada sam vježbala uz kućni program vježbi većinu dana u sedmici, da poboljšam ravnotežu, jačinu i držanje, što mi je postepeno pomoglo da hodam bez rama tokom boravka u bolnici, te da se vratim aktivnostima van kuće koje sam voljela, ali sada, koristeći ram.

Tokom vremena sam prestala vježbati ali sam počela ići na Pilates časove kod fizioterapeuta, koje sam nastavila raditi s mužem sve dok nisu počele restrikcije zbog korone. Ubrzo sam primjetila da bez Pilates časova slabije ustajem i hodam, zbog čega sam ponovo počela sa kućnim programom vježbi koje sam prije radila, koje mi opet izgleda da pomažu.

Mislim da mi redovna vježba, kroz Pilates časove ili kućni program ili oba zajedno, pomažu u održavanju hodanja i ravnoteže koji mi omogućavaju da radim ono što volim, specijalno sa svojom porodicom, uprkos bolovima i problemima sa hodanjem koje još uvijek imam.

