

המלצות לתרגול גופני לגיל השלישי

שלוש לכולם

המלחמה המתנהלת בימים אלה גורמת למצב מתח מתמשך. החשש לצאת החוצה, השינוי באורח החיים והריתוק לכותלי הבית, עלולים לגרום להתדרדרות מנטלית ותפקודית. פעילות גופנית מסייעת לחילוף החומרים, להחזרת תחושת השליטה, להפגת מתחים, לשמירה על התפקוד הקיים ולשיפור שמחת החיים ואיכותם.

תרגול קבוע יסייע לשמירה על הבריאות והחוסן הנפשי בימים אלה.

המלצות

הקפידו לשמר את שיגרת הפעילות לה אתם מורגלים, כולל פעולות תפקודיות שונות כמו עלייה וירידה במדרגות, בישול, פעולות ניקיון ועוד.

הוסיפו פעילות גופנית מכוונת לשגרת היום.

- בוקר - תרגול אירובי הכולל עלייה בדופק ובקצב הנשימה
- אחר צהריים - תרגילים לחיזוק ולשיווי משקל
- ערב - תרגול מתיחות ונשימות

קישורים לסרטונים לתרגול

תרגול אירובי <https://youtu.be/ycqKF9xAhDY>

תרגילי חיזוק <https://youtu.be/rPMjirL9Avw>

תרגול בישיבה <https://youtu.be/atrzETHtbfk?si=edE7d6zkw27FOPCI>

טיפים לפעילות גופנית בבית ותרגול נשימות <https://youtu.be/WG5lNKau6ZM>

הסבר על שיווי משקל וחשיבותו ותרגול שיווי משקל

<https://youtu.be/wSc6XvXvrhQ?si=r09frAAWE26cLNcC>

נסו למצוא שותפים לפעילות על מנת להגביר את ההנאה ומידת ההשתתפות.

במידת הצורך רצוי לתרגל בהשגחת אדם נוסף.

בטיחות בהגעה למרחב המוגן

- הסירו כל מכשול בדרך אל המרחב המוגן, כולל חפצים, רהיטים ושטיחים
- תרגלו את ההגעה למרחב המוגן בבטיחות וברוגע
- וודאו שישנה תאורה מספקת בנתיב הגישה אל המרחב המוגן

בתקווה לימים טובים יותר במהרה