

Η γυμναστική ενδυνάμωσης είναι και για άτομα πάνω από 50 χρονών.

Υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για τη γυμναστική ενδυνάμωσης ως γυμναστική για άτομα προχωρημένης ηλικίας. Μπορεί να έχετε διαβάσει κάτι σχετικά μ' αυτή τη γυμναστική στις εφημερίδες, ή να έχετε δει κάτι στην τηλεόραση ή μήπως να σας έχει πει ο γιατρός σας. Μπορεί να γνωρίζετε κάποιο άτομο που την κάνει.

Η γυμναστική ενδυνάμωσης μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρείτε την υγεία και αυτονομία σας κατά τη μεγαλύτερη ηλικία. Είναι γεγονός. Αν ενδιαφέρεστε να μάθετε περισσότερα, ή ακόμη καλύτερα, να αναλαμβάνετε να κάνετε την γυμναστική, τότε συνεχίσετε να διαβάζετε.

Τι είναι η γυμναστική ενδυνάμωσης;

Είναι μία σειρά προοδευτικών ασκήσεων που δουλεύουν τους μύες, τα κόκαλα και τις αρθρώσεις χρησιμοποιώντας αντίσταση. Η αντίσταση μπορεί να είναι από ελεύθερα βάρη, βάρη καρπού και αστραγάλου, μηχανήματα γυμναστικής ή και το ίδιο σας σωματικό βάρος. Αποσκοπεί στην ενδυνάμωση μυών, τη διατήρηση της πυκνότητας οστών και την αύξηση της ευκαμψίας των αρθρώσεων.

Θα μείνω με μεγάλους μύες;

Όχι. Οι μύες σας θα τονωθούν και θα μειωθεί το σωματικό λίπος σας. Η τακτική γυμναστική ενδυνάμωσης βελτιώνει την ευκαμψία, ισορροποία, καρδιακή υγεία και τη δύναμη και λειτουργία των μυών και οστών.

Η γυμναστική ενδυνάμωσης δεν είναι μόνο για νεαρά άτομα;

Όχι. Πολλά άτομα προχωρημένης ηλικίας κάνουν γυμναστική ενδυνάμωσης. Υπολογίζεται ότι περίπου πάνω από 10.000 ηλικιωμένοι της Βικτώριας κάνουν τακτικά γυμναστική ενδυνάμωσης.

Ήδη βαδίζω και κάνω άλλη γυμναστική, δεν είναι αρκετά αυτά;

Η έρευνα δείχνει ότι για μέγιστο όφελος χρειάζεται να κάνουμε διάφορες ασκήσεις για να διατηρούμε δύναμη, ευκαμψία και ισορροπία, και καρδιαγγειακή υγεία.

Επομένως ποιά είναι τα οφέλη;

Η γυμναστική ενδυνάμωσης μειώνει τον κίνδυνο πολλών νόσων και μας βοηθά να τις διαχειριζόμαστε καλύτερα. Σ' αυτές τις νόσους συμπεριλαμβάνονται η οστεοπόρωση, αρθρίτιδα, διαβήτης, χρόνια καρδιοπάθεια, κατάθλιψη και άγχος. Οι άνθρωποι έχουν περισσότερη δύναμη και ενέργεια, και μπορούν καλύτερα να εκτελούν τα καθήκοντα της καθημερινής ζωής με πεποίθηση και ευκολία.

Ενήλικοι προχωρημένης ηλικίας | Σωματική δραστηριότητα
goforyourlife.vic.gov.au

Χρειάζεται να είμαι αρκετά δυνατή/ός για να κάνω αυτή τη γυμναστική;

Όχι. Η γυμναστική ενδυνάμωσης μπορεί να βοηθήσει ακόμη και αν βρίσκεστε σε ασθενική κατάσταση. Ούτε παρουσιάζει εμπόδιο η ηλικία. Το σώμα ανταποκρίνεται στη γυμναστική ενδυνάμωσης άσχετα από ηλικία ή φυσική κατάσταση. Τα άτομα που πάσχουν από κάποια νόσο ή που είναι αδρανή πρέπει πρώτα να συμβουλευτούν το γιατρό τους.

Πόσο συχνά χρειάζεται να κάνω αυτή τη γυμναστική;

Για μέγιστο όφελος πρέπει να πηγαίνετε σε πρόγραμμα γυμναστικής ενδυνάμωσης δύο, και αν είναι δυνατό, τρεις φορές την εβδομάδα για μέχρι μία ώρα κάθε φορά.

Τι γίνεται σε μάθημα γυμναστικής ενδυνάμωσης;

Θα ξεκινήσετε με βάρη που σας είναι άνετα και θα προχωρήσετε σε δική σας ταχύτητα με καθοδήγηση από τον εκπαιδευτή. Όσο δυναμώνουν οι μύες σας θα μπορείτε να αυξάνετε το βάρος. Και σε ομάδα να γυμνάζεστε, πάλι θα προχωρείτε σε δικό σας ρυθμό.

Κοστίζει πολλά χρήματα;

Δεν χρειάζεται να κοστίζει πολύ. Το κόστος εξαρτάται από παράγοντες όπως το είδος του προγράμματος, επίπεδο επίβλεψης, προσόντα του εκπαιδευτή, είδος εξοπλισμού που διατίθεται και αν το πρόγραμμα είναι επιδοτούμενο.

Τι πρέπει να κοιτάξω να προσφέρει το πρόγραμμα;

Προσόντούχο εκπαιδευτή, καλά διατηρημένο εξοπλισμό και υποστηρικτικό περιβάλλον. Τα προγράμματα που έχουν εγκριθεί ως *Living Longer Living Stronger*TM και *Lift for Life*[®] ανταποκρίνονται σ' αυτά τα κριτήρια.

Μπορώ να γυμνάζομαι έτσι μόνος/η μου;

Για πλήρες όφελος και για να είστε σίγουρος/η ότι κάνετε τις ασκήσεις με σωστό τρόπο, καλύτερο είναι να γυμνάζεστε υπό επίβλεψη προσοντούχου ατόμου. Επίσης να γυμνάζεστε μαζί με άλλους βοηθά να σας παρακινήσει. Πολλά γυμναστήρια και κοινοτικά κέντρα υγείας προσφέρουν ομαδικά προγράμματα.

Που μπορώ να γυμνάζομαι;

Οι φορείς που προσφέρουν γυμναστική ενδυνάμωσης για άτομα προχωρημένης ηλικίας είναι τα κέντρα υγείας και γυμναστικής, τα κέντρα αθλητισμού και ψυχαγωγίας του οργανισμού YMCA, Δημοτικά Κέντρα Ψυχαγωγίας, Κοινοτικά Υγειονομικά Κέντρα, τα *Neighbourhood House* και μερικά νοσοκομεία.

Πώς μπορώ να μάθω περισσότερα;

Λεπτομέρειες σχετικά με τα προγράμματα βρίσκονται στον ιστότοπο *Go for your life*. στο www.goforyourlife.vic.gov.au ή τηλεφωνήστε στη γραμμή πληροφοριών Infoline **1300 739 899**. Το Συμβούλιο Γήρανσης (*Council on the Ageing - COTA*) Βικτώριας τηλέφωνο **1300 135 090** έχει λίστα εγκεκριμένων προγραμμάτων.

Αν πάσχετε από κάποια νόσο μπορεί να θέλετε να επικοινωνήσετε με το Διεθνές Ινστιτούτο Διαβήτη (*International Diabetes Institute*) στο **(03) 9258 5042** ή τον οργανισμό Αρθρίτιδας Βικτώριας (*Arthritis Victoria*) στο **1800 011 041**.