**Seniors Exercise Park (Πάρκο άθλησης ηλικιωμένων**

Εθνικές συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα

Οι εθνικές κατευθυντήριες γραμμές για τη σωματική δραστηριότητα συνιστούν στους ηλικιωμένους να είναι ενεργοί στις περισσότερες, κατά προτίμηση όλες, τις ημέρες κάθε εβδομάδα. Η εκτέλεση κάποιας σωματικής δραστηριότητας, έστω και λίγο, είναι καλύτερη από το να μην κάνει κανείς τίποτα.

Η σωματική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική για την υγεία και την ευεξία σας, έτσι ξεκινήστε κάνοντας κάποια δραστηριότητα, και σταδιακά αυξήστε έως συνιστώμενη διάρκεια. Περισσότερες πληροφορίες για την Σωματική Άσκηση στην Αυστραλία και Κατευθυντήριες Γραμμές για την Καθιστική Ζωή μπορεί να βρείτε εδώ:

<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>

***Γιατί η σωματική άσκηση είναι καλή για σας;***

* Είναι καλό για την υγεία σας
* Μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων (π.χ. καρκίνος, καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτης)
* Μπορεί να σας κάνει πιο δυνατούς και να λειτουργείτε καλύτερα στη ζωή
* Η σωματική δραστηριότητα είναι καλή για την ψυχική και διανοητική υγεία σας

***Τι γνωρίζουμε για την άσκηση σε εξωτερικούς χώρους;***

* Η άσκηση σε εξωτερικό χώρο είναι υπέροχη για την ψυχική και σωματική υγεία σας
* Η άσκηση σε εξωτερικό χώρο βελτιώνει και την αυτοεκτίμηση

**Τι είναι το Seniors Exercise Park;**

* Υπαίθρια όργανα γυμναστικής που περιλαμβάνουν πολλούς σταθμούς άσκησης που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για τους ηλικιωμένους ώστε να βελτιώσουν την αντοχή, την ισορροπία, την ευελιξία, την κινητικότητα και τη λειτουργία τους.

***Γιατί να χρησιμοποιήσετε το πάρκο άθλησης για ηλικιωμένους;***

* Το πάρκο άθλησης έχει ως στόχο να βελτιώσει την ισορροπία, τη δύναμη, τη λειτουργική κίνηση, το εύρος κίνησης των αρθρώσεων και την κινητικότητα
* Το πάρκο άθλησης για ηλικιωμένους περιλαμβάνει ασταθείς επιφάνειες που δυσκολεύουν την ισορροπία, ενισχύουν την ιδιοδεκτικότητα και να προάγουν τη δύναμη του κορμού.
* Το πάρκο άθλησης για ηλικιωμένους είναι δωρεάν και είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να κοινωνικοποιηθείτε και να διασκεδάσετε ταυτόχρονα!

**Που βρίσκεται το Seniors Exercise Park;**

Central Park Community Centre, στο 80 Lonsdale Circuit, Hoppers Crossing

***Οδηγίες για το Πάρκο Άθλησης Ηλικιωμένων***

Υπάρχουν εκπαιδευτικές ταμπέλες που βρίσκονται εντός του Πάρκου, καθώς και οδηγίες στον ιστότοπό μας για να σας βοηθήσουν να χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό με ασφάλεια <https://www.wyndham.vic.gov.au/seniorsep>. Παραδείγματα των ασκήσεων παρέχονται επίσης παρακάτω.

***Πώς να αρχίσετε***

* Συνιστάται να κάνετε μια γενική προθέρμανση πριν από τη χρήση των σταθμών άθλησης. Μια γενική προθέρμανση θα μπορούσε να περιλαμβάνουν 5 λεπτά με τα πόδια γύρω από το πάρκο.
* Αρχικά μπορείτε να αφιερώσετε μεταξύ 30-60 δευτερόλεπτα σε κάθε σταθμό της άθλησης. Μόλις αισθανθείτε πιο σίγουροι και να είστε σε θέση να εκτελέσετε την άσκηση με ευκολία, μπορείτε να το κάνετε πιο δύσκολο με την αύξηση του αριθμού των επαναλήψεων για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Επιτρέψτε στον εαυτό σας 2-3 λεπτά ανάπαυσης ανάμεσα σε κάθε σταθμό της άθλησης ή περισσότερο, αν αισθάνεστε ότι το χρειάζεστε.

***Υγεία και Ασφάλεια***

Αυτά τα εκπαιδευτικά μέσα είναι μόνο για τη γενική πληροφόρησή σας. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν έχετε ή υποψιάζεστε ότι έχετε πρόβλημα υγείας ή κάποιους παράγοντες κινδύνου για την υγεία. Σας ενημερώνουμε ότι η χρήση των ασκήσεων, συμβουλές και οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται σε αυτόν τον πόρο γίνεται με δική σας ευθύνη.