**Парк за вежбање за постари лица**

Национални препораки за физичка активност

Националните упатства за физичка активност препорачуваат постарите лица да бидат активни во повеќето, а по можност и во сите денови секоја седмица. Правењето некаква физичка активност, дури и мала, е подобро отколку да не се прави никаква активност.

Физичката активност е многу важна за вашето здравје и благосостојба, затоа започнете правејќи некаква активност и постепено зголемувајте ја до препорачаното ниво. Дополнителни информации за Австралиските упатства за физичка активност и седечки навики може да се најдат тука:

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

***Зошто физичката активност е добра за вас?***

* Добра е за вашето здравје
* Може да го намали ризикот од развој на хронични болести (на пример рак, кардиоваскуларни болести, дијабетес)
* Може да ве направи посилни и да функционирате подобро во животот
* Физичката активност е добра за вашето ментално и когнитивно здравје

***Што знаеме за вежбањето на отворено?***

* Вежбањето на отворено е одлично за вашето ментално и физичко здравје
* Вежбањето на отворено го подобрува расположението и самодовербата

**Што е Парк за вежбање за постари лица?**

* Опрема за вежбање на отворено која вклучува неколку станици за вежбање специјално дизајнирани за постари лица за подобрување на силата, рамнотежата, еластичноста, подвижноста и функцијата.

***Зошто да го користите паркот за вежбање за постари лица?***

* Паркот за вежбање за постари лица има за цел да ви ги подобри рамнотежата, силата, функционалното движење, заедничкиот опсег на движење и подвижноста
* Паркот за вежбање за постари лица вклучува нестабилни површини кои ја предизвикуваат рамнотежата, ја засилуваат заедничката пропорцепција и ја развиваат цврстината на централниот дел на телото
* Паркот за вежбање за постари лица е бесплатен за користење и тоа е одличен начин за дружење и забава во исто време!

**Каде се наоѓа паркот за вежбање за постари лица?**

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

***Упатства за користење на Паркот за вежбање за постари лица***

Во рамките на паркот се наоѓаат знаци со упатства, а постојат упатства на нашата веб-страница кои ќе ви помогнат безбедно да ја користите опремата <https://www.wyndham.vic.gov.au/seniorsep>. Примери за вежби се исто така дадени подолу.

***Како да започнете***

* Се препорачува да направите општо загревање пред да ги користите станиците за вежбање. Општото загревање може да вклучи 5 минути одење околу паркот.
* Првично, може да поминете меѓу 30-60 секунди на секоја станица за вежбање. Откако ќе се почувствувате посигурни и поспособни да ја изведувате вежбата со леснотија, може да си го отежните вежбањето со зголемување на бројот на повторувања во подолг временски период. Овозможете си 2-3 минути одмор помеѓу секоја станица за вежбање или подолго ако сметате дека ви треба.

***Здравје и безбедност***

Овие упатства се само за ваша општа информираност. Ве молиме консултирајте се со вашиот лекар ако имате или се сомневате дека имате медицински проблем или фактори за ризик по здравјето. Имајте во предвид дека користењето на вежбите, советите и информациите вклучени во овој информативен лист е на ваш сопствен ризик.