

## Gibalni park zdravja PANGeA vadba prilagojena starejšim odraslim

Dragi občani!

V veliko zadovoljstvo nam je, da vam lahko v vašem kraju ponudimo vadbo namenjeno starejšim odraslim in skupaj pripomoremo h kakovostnem staranju.

Znano je, da redna gibalna aktivnost in vadba zmanjšujeta škodljive vplive na zdravje in tako upočasnjujeta staranje. S pravilno izbranimi gibalnimi vajami vplivamo na ravnotežje – preventiva pred padci, moč, gibljivost in koordinacijo, torej na gibalne sposobnosti, ki nam pomagajo ohranjati samostojnost in neodvisnost ter tako pomembno vplivajo na kakovost življenja.

Priporoča se vsaj 150 minut zmerne intenzivne telesne aktivnosti na teden, nekoliko več (150-300 minut/teden) za ljudi z že prekomerno telesno težo. Ob tem ne smemo pozabiti tudi na zdravo in uravnoteženo prehrano z rednimi obroki ter ustrezno nadomeščanje tekočin.

Želimo vam varno in uspešno vadbo !

V GIBALNEM PARKU ZDRAVJA so nameščene izbrane naprave, ki zagotavljajo varno in starosti primerno vadbo. Vsako vadbo, ki od vas zahteva intenzivnejši napor, izvajajte le do meje bolečine.

Ob gibalnih napravah smo za vas pripravili tudi štiri teste, ki vam omogočajo spremljanje vašega napredka zdravju pomembnih parametrov (ravnotežje, stisk pesti, gibljivost, moč). Bodite pozorni na navodilo za izvedbo testa in svoj rezultat primerjajte z navedenimi normativnimi vrednostmi.

Za izvajanje vadbe na napravah priporočamo uporabo ustreznih športnih oblačil in športno obutev. Med vadbo poskrbite tudi za primeren vnos tekočin (vsaj 0,5 l–1 liter tekočine).

**GIBALNI PARK ZDRAVJA PANGeA uporabljate na lastno odgovornost! Upoštevajte priporočena navodila za vadbo in Vaše zdravstvene omejitve. Uporaba orodij ni dovoljena oz. je omejena, če so le-ta mokra, zaledenela ter v primeru, da so poškodovana oz. zlomljena in nestabilna.**

Lokacije Gibalnih parkov zdravja PANGeA:

Športni park Kodeljevo Ljubljana (med Gortanovo in Pavšetovo ulico).



Športni park Kranj (ob stadionu, Partizanska cesta v Kranju).



Športno rekreacijski center Bonifika (vhod iz C. Zore Perello Godina).

