

# ΜΕΙΝΕΤΕ ΔΥΝΑΤΟΙ

ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΤΕ ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ



**Ένας οδηγός για να γίνετε πιο δυνατοί.**

*Μαζί μπορούμε να παραμείνουμε δυνατοί για να συνεχίσουμε να κινούμαστε.*



# Μείνετε δυνατοί για να συνεχίσετε να κινείστε

Η πανδημία COVID-19 είχε ως αποτέλεσμα οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο να έχουν περάσει περισσότερο χρόνο στο σπίτι από ποτέ.

Ξοδεύουμε περισσότερο χρόνο καθισμένοι που δεν είναι καλό για την υγεία μας, και πολλοί από εμάς δυσκολευτήκαμε να συνεχίσουμε να ασκούμε ή να ξεκινήσουμε μια νέα συνήθεια όπως η άσκηση δύναμης και ισορροπίας.

## Αυτή τη χρονιά

- έχουν επηρεαστεί οι στόχοι της σωματικής σας δραστηριότητας;
- έχετε παρατηρήσει μείωση της δύναμης και της ισορροπίας σας;
- σκεφτόσασταν να ξεκινήσετε μια νέα συνήθεια άσκησης, αλλά δεν μπορούσατε να παρακινηθείτε.

## Δεν είστε μόνοι

Ο οργανισμός για την Αρθρίτιδα NNO (Arthritis NSW), το Συμβούλιο για τη Γήρανση (Council on the Ageing) (COTA), ο οργανισμός για τον Διαβήτη NNO και Επικράτεια Πρωτεύουσας της Αυστραλίας (Diabetes NSW & ACT) και το Εθνικό Ίδρυμα Καρδιάς (National Heart Foundation) έχουν ενώσει τις δυνάμεις τους για να σας μεταφέρουν μερικούς απλούς τρόπους ώστε να είστε πιο δραστήριοι αυτό το καλοκαίρι.

Δεν έχει σημασία αν δεν είχατε δραστηριοποιηθεί για λίγο, η απόφαση και το πρώτο βήμα για να κινηθείτε είναι αυτό που έχει σημασία.

**Εάν είστε έτοιμοι να κάνετε το επόμενο βήμα, είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε.**

**Η συμμετοχή σε μια τοπική ομάδα πεζοπορίας είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για να δραστηριοποιηθείτε.**

**Οι δραστηριότητες ενίσχυσης των μυών είναι σημαντικές - προσπαθήστε να τις κάνετε δύο ημέρες την εβδομάδα.**



# Γιατί είναι σημαντικό να παραμείνουμε ενεργοί

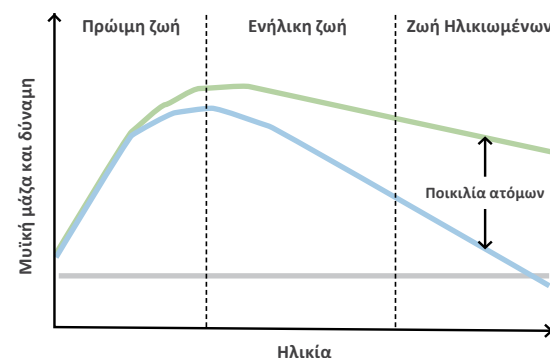
Όλοι γνωρίζουμε ότι το να παραμείνουμε ενεργοί είναι καλό για την υγεία και την ευεξία μας, αλλά γνωρίζατε ότι η προπόνηση δύναμης έχει πολλά θετικά οφέλη για το σώμα και το μυαλό;

## Τα οφέλη προπόνησης δύναμης περιλαμβάνουν:

- Αύξηση της μάζας και της δύναμης των μυών
- Βελτίωση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη
- Βελτίωση της υγείας των αρθρώσεων
- Βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας και μείωση του άγχους και της κατάθλιψης
- Βελτίωση της ισορροπίας και της εμπιστοσύνης στον τρόπο που κινείστε
- Βελτίωση του συντονισμού και μείωση του κινδύνου πτώσης και άλλων τραυματισμών
- Αύξηση της λειτουργίας και της μάθησης του εγκεφάλου

## Δεν χρειάζεται πολύ για να αρχίσετε να γίνετε πιο σωματικά ενεργοί και μπορεί να είναι και διασκεδαστικό.

Η συμμετοχή σε μια τοπική ομάδα πεζοπορίας του τοπικού σας ιδρύματος Heart Foundation είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να ασκηθείτε, να απολαύσετε λίγο καθαρό αέρα, να γνωρίσετε νέους ανθρώπους και να ενισχύσετε την υγεία και την ευημερία σας.



# Το ξεκίνημα είναι τόσο εύκολο όσο το 1,2,3

1

## Κινηθείτε περισσότερο, καθίστε λιγότερο

Η απλή διακοπή των περιόδων παρατεταμένου καθιστού μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία σας. Αυτό θα μπορούσε να είναι τόσο απλό όσο το να φροντίσετε να σηκώνεστε και περπατάτε για 3-4 λεπτά κάθε ώρα.

2

## Βρείτε τα 30 σας λεπτά (ή τα 10 σας λεπτά)

Συνιστάται οι ενήλικες να κάνουν τουλάχιστον 30 λεπτά σωματικής άσκησης τις περισσότερες ημέρες. Εάν τα 30 λεπτά είναι πάρα πολλά, τρεις φορές την ημέρα για 10 λεπτά είναι εξίσου καλά.

*Βρείτε περισσότερες ευκαιρίες να κινηθείτε κατά τη διάρκεια της ημέρας.*

*Εάν δεν κάνετε καμία σωματική δραστηριότητα αυτήν τη στιγμή, θα επωφεληθείτε από την έναρξη της κίνησης. Μπορείτε να ξεκινήσετε αργά και σταδιακά να αυξήσετε το ποσοστό που κάνετε με την πάροδο του χρόνου.*

3

## Προσθέστε κάποια προπόνηση δύναμης

Χάνουμε μυϊκή δύναμη καθώς μεγαλώνουμε. Αλλά τα καλά νέα είναι ότι μπορούμε να επιβραδύνουμε ή ακόμα και να το αντιστρέψουμε αυτό κάνοντας μερικές απλές ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών. Η προσθήκη ασκήσεων ενδυνάμωσης μυών σε δύο ή περισσότερες περιπτώσεις κάθε εβδομάδα θα κάνει τη διαφορά.

*Η άσκηση δεν ταιριάζει σε όλους. Εάν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες, μιλήστε μ' έναν επαγγελματία υγείας σχετικά με τους τύπους άσκησης που είναι κατάλληλοι για εσάς.*

*Ενας διαπιστευμένος επαγγελματίας ασκήσεων μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε ένα πρόγραμμα άσκησης που ταιριάζει στις ατομικές σας ανάγκες.*



# Απλές ασκήσεις για να δοκιμάσετε στο σπίτι

## Καθίστε και σηκωθείτε

Το να καθίσουμε και να σηκωθούμε από μια καρέκλα είναι κάτι που κάνουμε κάθε μέρα. Αυτή η άσκηση βοηθά στη βελτίωση της δύναμης στα πόδια σας και στην ισορροπία σας ενισχύοντας τους μυς που χρησιμοποιούμε για να σηκωθούμε και να περπατήσουμε.

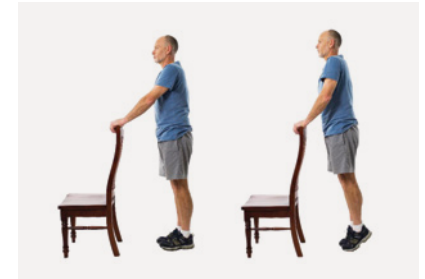
*Επαναλάβετε 8 - 10 φορές*



## Ανύψωση της φτέρνας

Η αντοχή στον αστράγαλο και στη γάμπα είναι σημαντική για την ισορροπία. Χρησιμοποιώντας μια καρέκλα για υποστήριξη, σηκωθείτε και σηκώστε αργά τις φτέρνες σας μέχρι να σταθείτε στις μπάλες των ποδιών σας. Κρατηθείτε για λίγα δευτερόλεπτα και μετά χαμηλώστε το σώμα σας αργά και πατήστε πίσω στο πάτωμα.

*Επαναλάβετε 8 - 10 φορές*



## Ανύψωση ποδιού προς τα πλάγια

Η ανύψωση του ποδιού προς τα πλάγια ενισχύει την ισορροπία και τη σταθερότητα. Χρησιμοποιώντας μια καρέκλα ή τοίχο για στήριξη, σταθείτε όρθιοι στο ένα πόδι, σηκώστε αργά το άλλο πόδι προς τα πλάγια διατηρώντας το ίσιο και μετά επιστρέψτε το αργά πίσω στο πάτωμα.

*Επαναλάβετε 8 - 10 φορές κάθε πλευρά*



# Είμαστε εδώ για να βοηθήσουμε

Εάν είστε έτοιμοι να κάνετε το επόμενο βήμα, εμείς είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε να βρείτε τη δραστηριότητα που θα σας βοηθήσει να παραμείνετε δυνατοί και να συνεχίσετε να κινείστε.

*Η προπόνηση δύναμης βοηθά τις αρθρώσεις να παραμείνουν ευέλικτες και μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της αρθρίτιδας.*



## Το Πρόγραμμα Living Longer Living Stronger

Το Πρόγραμμα Δύναμης και Ισορροπίας της COTA (Strength and Balance Program) (Living Longer Living Stronger) έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει άτομα 50 ετών και άνω να βελτιώσουν τη δύναμη, την κινητικότητα και την ισορροπία τους. Μετά που λάβετε ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης, συμμετέχετε σε μια διασκεδαστική και φιλική ομάδα όπου μπορείτε να εργαστείτε για τους ατομικούς σας στόχους μ' έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία άσκησης.

Για να μάθετε περισσότερα:  
**επισκεφθείτε το:**  
[cotansw.com.au/programs](http://cotansw.com.au/programs)



## Το Πρόγραμμα Heart Foundation Walking

Το τακτικό περπάτημα είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να βελτιώσουμε την υγεία μας, καθώς και το περπάτημα με μια ομάδα έχει επίσης κοινωνικά οφέλη. Το πρόγραμμα Heart Foundation Walking είναι το μεγαλύτερο δωρεάν δίκτυο πεζοπορίας της Αυστραλίας και είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε να ξεκινήσετε.

Για να μάθετε περισσότερα:  
**επισκεφθείτε το:**  
[walking.heartfoundation.org.au](http://walking.heartfoundation.org.au)



## Το Πρόγραμμα Arthritis NSW Strength and Balance

Το πρόγραμμα Arthritis NSW Strength and Balance έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα που ζουν με αρθρίτιδα και με άλλα μυοσκελετικά προβλήματα υγείας. Αυτό το κοινωνικό πρόγραμμα αναπτύχθηκε για να βελτιώσει τη δύναμη, να διαχειριστεί τον πόνο, να διατηρήσει και να βελτιώσει την κινητικότητα και να υποστηρίξει υγιή ισορροπία.

Για να μάθετε περισσότερα:  
**επισκεφθείτε το:**  
[arthritisnsw.org.au](http://arthritisnsw.org.au)



## Το Πρόγραμμα Beat It

Το πρόγραμμα Beat It είναι ένα πρόγραμμα σωματικής άσκησης και τρόπου ζωής οκτώ εβδομάδων που περιλαμβάνει αεροβικές ασκήσεις μέτριας έντασης, ασκήσεις δύναμης και ισορροπίας, καθώς και εκπαιδευτικές συνεδρίες για υγιέστερη ζωή. Είτε έχετε ασκηθεί στο παρελθόν είτε χρειάζεστε βοήθεια για να ξεκινήσετε, το Beat It θα σας βοηθήσει στη διαδρομή σας για μια πιο υγιή και πιο δραστήρια ζωή.

Για να μάθετε περισσότερα:  
**επισκεφθείτε το:**  
[diabetesnsw.com.au/education-events/](http://diabetesnsw.com.au/education-events/)



# ΜΕΙΝΕΤΕ ΔΥΝΑΤΟΙ

## ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΤΕ ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ

### Είμαστε εδώ για να βοηθήσουμε.

#### Το Πρόγραμμα Living Longer Living Stronger

Για να μάθετε περισσότερα επισκεφθείτε το: [cotansw.com.au](http://cotansw.com.au)

ή τηλεφωνήστε στο: **02 9286 3860**

#### Το Πρόγραμμα Heart Foundation Walking

Για να μάθετε περισσότερα επισκεφθείτε το: [walking.heartfoundation.org.au](http://walking.heartfoundation.org.au)

ή τηλεφωνήστε στο: **13 11 12**

#### Το Πρόγραμμα Arthritis NSW Strength and Balance

Για να μάθετε περισσότερα επισκεφθείτε το: [arthritisnsw.org.au](http://arthritisnsw.org.au)

ή τηλεφωνήστε στο: **02 9837 3300**

#### Το Πρόγραμμα Beat It

Για να μάθετε περισσότερα επισκεφθείτε το: [diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)

ή τηλεφωνήστε στο: **1300 342 238**



Όταν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε το **131 450**

*Μαζί μπορούμε να παραμείνουμε δυνατοί για να συνεχίσουμε να κινούμαστε.*