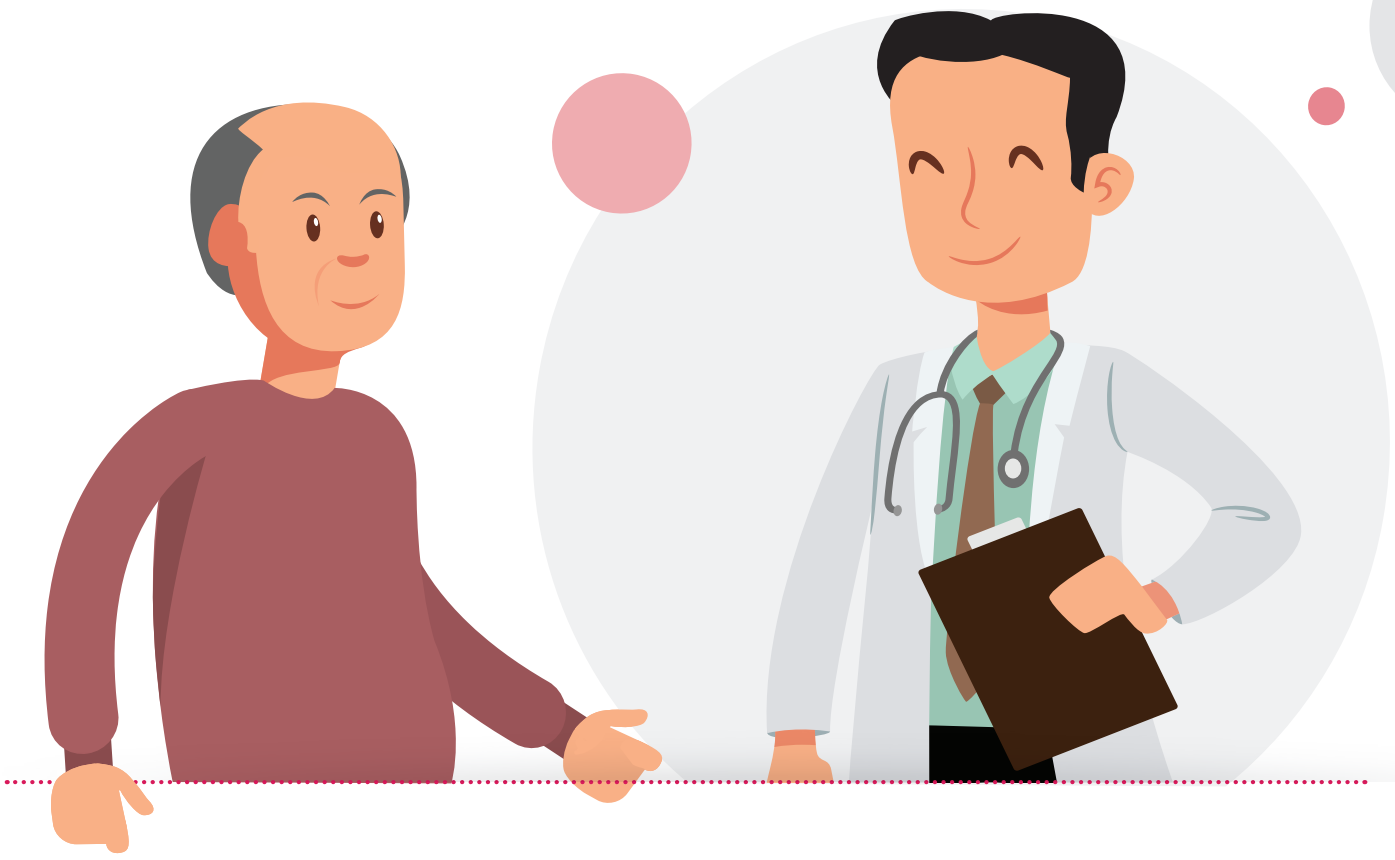




MIXJA TA' KULJUM



Meta persuni anzjani ma jkunux jistgħu jsegwu l-ammonti rakkomandati ta' attività fiżika minhabba kundizzjonijiet tas-saħħa, dawn għandhom ikunu attivi fiżikament skont kemm jippermettu l-abiltajiet u l-kundizzjonijiet tagħhom. Huwa wkoll irrakkomandat li tfitteż għajruna professjonali jekk jinstabu xi diffikultajiet waqt li tkun qed issir l-attività fiżika..



BIEX TKUN TAF AKTAR DWAR L-IMPORTANZA TAL-ATTIVITÀ FIŻIKA, ĊEMPLILNA FUQ ☎ 2326 6000

E: health.pro@gov.mt    [HPDPMalta](https://www.facebook.com/HPDPMalta)

 **Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**
Tel: 2326 6000, www.healthpromotion.gov.mt


UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GHAS-SAħħA

KUN ATTIV

Rakkomandazzjonijiet dwar l-attività fiżika **65+**



X'inhì Attività Fizika Moderata u Vigoruża?

L-intensità ta' attività fizika tvarja skont il-persuna. Jekk issir attività b'intensità moderata persuna tkun tista' titkellem, iżda b'diffikultà, matul l-attività. Jekk qed tagħmel attività intensiva, ma tkunx tista' tghid aktar minn ftit kliem mingħajr ma tiehu nifs.

Eżempji ta' attività fizika moderata jinkludu: Mixja mgħaġġla, għawm, żfin u ġardinaġġ.

Eżempji ta' attività fizika vigoruża jinkludu: ġirja mgħaġġla, għawm veloci u logħob sportiv.

MODERATA



VIGORUŻA



LINJI GWIDA DWAR L-ATTIVITÀ fizika mill-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa

KUN ATTIV

150
Mins.

Moderat

75
Mins.

Vigoruż



Kemm għandi bżonn nagħmel?

Adulti ta' 65 sena u aktar għandhom jagħmlu mill-inqas 150 minuta ta' attività fizika b'intensità moderata, jew mill-inqas 75 minuta ta' attività fizika b'intensità vigoruża fil-ġimgħa. Jistgħu wkoll jagħmlu taħlita ta' attivitajiet fiżiċi b'intensità moderata u vigoruża.

L-attività fizika tista' ssir f'sessjoni waħda jew f'diversi sessjonijiet qosra ta' għaxar minuti jew aktar kull waħda.

Għal aktar benefiċċji għas-saħħa, l-adulti għandhom iżidu l-attività fizika aerobika b'intensità moderata għal 300 minuta, l-attività fizika aerobika b'intensità vigoruża għal 150 minuta kull ġimgħa, jew inkella jagħmlu taħlita ekwivalenti ta' attivitajiet b'intensità moderata u vigoruża.

Għalfejn?

Il-benefiċċji ta' attività fizika jinkludu titjib fis-saħħa tal-qalb u tal-pulmun, titjib fis-saħħa u r-reżistenza tal-muskoli tal-ġisem kif ukoll is-saħħa tal-għadam. Barra minn hekk, l-attività fizika tghin biex tnaqqas ir-riskju ta' mard kroniku, dipressjoni u telf fil-memorja.

VIGORUŻ



Ġirja



Sport



Għawm Veloċi

MODERAT



Mixja



Żfin



Għawm

Titjib fil-Bilanċ

Dawk l-adulti aktar avvanzati fl-età li ma tantx jistgħu jiċċaqalqu għandhom jagħmlu attività fizika tliet ijiem jew aktar fil-ġimgħa biex itejbu l-bilanċ tagħhom.

Titjib tas-Saħħa

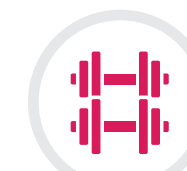
L-attivitajiet ta' tishih tal-muskoli għandhom isiru fuq jumejn jew aktar fil-ġimgħa. Dan jghin fl-attivitajiet ta' kuljum, bħalma huma t-tluġh tat-taraġ u l-ġarr ta' basktijiet tax-xiri.



KULL ĠIMGĦA



Eżempji ta' eżerċizzji għas-saħħa



Ġinnasju



Żfin



Yoga



Pilates



Ġarr ta' Basktijiet



Bowling

Naqqas



Kompjuter



Sufan



TV