

Физическая активность в пожилом возрасте: простые упражнения и советы

Физическая активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний. Для людей старшей возрастной группы физическая активность полезна не меньше, чем для молодых. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.

Физически активные пожилые люди имеют:

- более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- лучшую память и умственную работоспособность,
- лучшую координацию и меньший риск падений,
- большую самостоятельность,
- более низкие показатели смертности от всех причин и более высокую продолжительность жизни.

Кроме того, регулярные тренировки помогают вылечиться от глубокой депрессии, а групповые занятия помогают освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества.

СОВЕТЫ

- ⇒ Занимайтесь физическими упражнениями регулярно.
- ⇒ Пейте достаточное количество воды после и во время занятий умеренной физической активностью во избежание обезвоживания.
- ⇒ Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой: пройдитесь, выполните несколько несложных упражнений до и после основной нагрузки.
- ⇒ Старайтесь отводить время прогулкам, упражнениям, любым видам спорта на воздухе.
- ⇒ Занимайтесь в удобной спортивной обуви и одежде.
- ⇒ Не забывайте о важности правильного питания.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

- Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле.
- Ноги на полу, плечи расправлены.
- Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5-1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях 90°.
- На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды.
- На вдохе опустите руки.
- Повторяйте по 10-15 раз.



БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С ОПОРОЙ НА СТУЛ

- Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.
- Стоя на одной ноге, держитесь за стул.
- Сохраняйте эту позицию 10-15 секунд.
- Повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой.



ПРИСЕДАНИЯ СО СТУЛОМ

- Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.
- Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь.
- На вдохе сядьте обратно. Спина прямая.
- Повторите 10-15 раз.



Если у Вас имеются проблемы с коленными суставами, проконсультируйтесь с врачом.

Составлено по материалам Российского геронтологического научно-клинического центра ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края.