

В каких случаях необходимо остановить занятие (но не отказываться от ежедневных нагрузок)

Если у Вас появились:

- ▶ головокружение
- ▶ ощущение «прилива крови» к лицу
- ▶ дискомфорт или боль в области сердца, груди
- ▶ сильное утомление
- ▶ боли в икроножных мышцах
- ▶ одышка
- ▶ нарушение координации
- ▶ посинение конечностей
- ▶ превышение допустимых пределов частоты сердечных сокращений (220 ударов/мин минус возраст)
- ▶ падение артериального давления или чрезмерное повышение артериального давления
- ▶ резкие боли в суставах / пояснице

При повторении симптомов обратитесь к врачу для корректировки нагрузки!



Когда противопоказаны занятия физической культурой (на время прекратить занятия):

- ▶ в острый период заболевания (обострение хронических заболеваний, обострение артритов, острые респираторные, кишечные инфекции и др.)
- ▶ если в покое частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту при тяжелых нарушениях ритма и проводимости сердца
- ▶ если артериальное давление выше 220/120 или ниже 90/50 мм рт.ст.
- ▶ при грубых нарушениях памяти, умственной работоспособности

После снятия острых состояний можно постепенно возвращаться к привычной физической активности.

Для пациентов, страдающих заболеваниями сердца, перенесшими инфаркт миокарда, должна быть назначена программа реабилитации, включающая курс контролируемой врачом лечебной физкультуры. Должно быть проведено обследование в кабинете функциональной диагностики для определения «пороговой» частоты сердечных сокращений и частоты безопасного тренировочного пульса.

Физическая активности пожилых людей: правила адекватности

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
www.med-prof.ru

Для людей в возрасте 65 лет и старше физическая активность включает активность в период досуга, передвижений (например, ходьба пешком или езда на велосипеде), профессиональной деятельности, домашних дел, игры, состязаний, спортивных или плановых занятий в рамках повседневной жизни, семьи и сообщества.

ВАРИАНТЫ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Умеренная физическая активность (150 минут в неделю)

- ▶ Ходьба (домой, на работу, на перерыв на обед)
- ▶ Работа в саду (должна быть регулярной)
- ▶ Медленная езда на велосипеде
- ▶ Народные, классические или популярные танцы
- ▶ Занятия йогой
- ▶ Настольный парный теннис
- ▶ Подъем по лестнице пешком
- ▶ Плавание (не соревновательного характера)
- ▶ Уборка: мытье окон, полов и т.д.
- ▶ Упражнения на баланс, растяжку или силовые упражнения с небольшим весом

Интенсивная физическая активность (75 минут в неделю)

- ▶ Бег трусцой
- ▶ Баскетбол
- ▶ Футбол
- ▶ Быстрая езда на велосипеде
- ▶ Ходьба на лыжах по ровной местности
- ▶ Соревнование по плаванию
- ▶ Одиночный теннис и бадминтон
- ▶ Силовые упражнения с большим весом
- ▶ Конный спорт



Для занятий интенсивной физической активностью необходимо дополнительное медицинское обследование.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Разминка (разогрев)

5-10 минут. Может состоять из легких потягиваний, гимнастических упражнений или физических упражнений низкой интенсивности (например, ходьбы). Это важная переходная фаза, позволяющая скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам подготовиться к физической нагрузке.

Активная фаза

Это фаза сердечно-сосудистая или аэробная. Длится 10-60 минут.

Период остывания

5-10 минут. Упражнения такие же, как и при разминке. Этот период важен для предотвращения снижения давления при резком прерывании физической нагрузки.

