



Для чего нужны физические упражнения?



Для улучшения работоспособности, совершенствования выносливости, повышения эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшения обмена веществ, психологического настроя, снижения числа заболеваний.

«Движение может по своему действию заменить любые средства, но все лечебные средства мира не смогут заменить влияние движения»

© Симон Андре Тиссо

Как повысить физическую активность и побороть гиподинамию?

Самое простое и доступное – это ходьба, плавание и общеукрепляющие упражнения. Для граждан в пожилом возрасте рекомендуется физическая активность умеренной интенсивности.

Ходьба



Пешие прогулки, скандинавская ходьба и ходьба на лыжах подходят людям всех возрастов и **не имеют противопоказаний**.

Польза ходьбы и пеших прогулок:

- ! Укрепляют сердце и сосуды
- ! Способствуют снижению холестерина
- ! Благоприятно влияют на органы дыхания
- ! Благоприятно влияют на суставы, кости и позвоночник
- ! Повышают иммунитет
- ! Укрепляют мышечную систему
- ! Способствуют снижению веса
- ! Значительно замедляют процессы старения

! Снимают стресс, поднимают настроение, заряжают энергией.

Скандинавская («северная», «финская», «нордическая») ходьба является оптимальным видом спорта для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Влияние скандинавской ходьбы на организм:



- ✓ Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела
- ✓ Тренирует около **90%** всех мышц тела, сжигает калорий на **46%** больше, чем обычная ходьба
- ✓ Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник
- ✓ Улучшает работу сердца и легких, исправляет осанку
- ✓ Улучшает чувство равновесия и координацию.

Плавание



Очень полезно для восстановления гибкости и сил ослабленного организма, для укрепления мышц спины и нижних конечностей.

Польза плавания:

- ✓ Предупреждение заболеваний сердечно – сосудистой системы
- ✓ Нормализация артериального давления
- ✓ Укрепление мышц живота, рук, ягодиц
- ✓ Повышение кислородной обеспеченности организма
- ✓ Увеличение гибкости суставов
- ✓ Позитивное влияние на фигуру.

Общеукрепляющие упражнения



Поддерживают физическую подготовленность и оказывает благоприятное воздействие на организм:



Держат в тонусе нервную систему



Улучшают метаболизм



Укрепляют сердце и сосуды



Улучшают работу дыхательной системы



Повышают качество двигательной активности



Предотвращают развитие остеопороза



Борются с запорами, венозными тромбозами



Улучшают иммунитет



Сохраняют ясность ума.

Противопоказания к занятиям

физкультурой для лиц пожилого возраста

- ⊗ Заболевания в стадии обострения, сопровождающиеся явлениями выраженной недостаточности функции органов и систем
- ⊗ Аневризма сердца, аорты, крупных сосудов
- ⊗ Выраженные нарушения психики
- ⊗ Грубые дистрофические изменения опорно-двигательного аппарата.

Наиболее приемлемой и легко дозируемой формой физкультуры для лиц пожилого возраста является **утренняя гимнастика**. Задача утренней гимнастики для пожилых людей — адаптировать организм к повседневным нагрузкам, укрепить опорно-двигательный аппарат, создать хорошее настроение.

Общие рекомендации лицам пожилого возраста:

- ! Начинать занятия физической активности с разминки (медленная ходьба, потягивание)
- ! Глубокое дыхание между упражнениями
- ! Постепенно увеличивать продолжительность занятий до 30 минут
- ! Наиболее эффективны повторяющиеся движения – ходьба, лыжные прогулки, плавание, ежедневная утренняя гимнастика
- ! Осторожно включать такие нагрузки, как бег, прыжки, упражнения с тяжестью
- ! Исключить упражнения на задержку дыхания, натуживание с вращениями головой
- ! При появлении усталости устраивать паузы отдыха
- ! Прекратить занятия при появлении боли.

Это нужно знать

- ! Примерно 6% случаев смерти связаны с отсутствием физической активности
- ! Результаты исследований показывают, что умеренные физические нагрузки могут снизить риск инсульта
- ! Учёными установлено, что сидячий образ жизни увеличивает риск развития инфаркта миокарда вдвое
- ! Если Вам сложно заснуть, дневные упражнения помогут с этим справиться
- ! Умственные способности возрастают при регулярных занятиях физкультурой и спортом.

В завершении предлагаем Вам пройти тест на физическую активность!

Вид физической активности	Баллы				
	нет	менее 30 минут	30 - 60 минут	1 - 2 часа	более 2 часов
Хожу пешком ежедневно	0	1	2	3	4
Занимаюсь физкультурой еженедельно	0	1	2	3	4
Нахожусь в движении в течение дня	0	1	2	3	4

0-5 баллов - низкая физическая активность

6-9 баллов - средняя физическая активность

10-11 баллов - достаточная физическая активность

12 баллов - высокая физическая активность

Признайтесь себе честно: Вы довольны результатом тестирования? Может, стоит пересмотреть свое отношение к физической активности, здоровью и долголетию? Желаем Вам успеха!



«Тому, кто не может найти времени для физических упражнений, придется найти время для болезней»

© Лорд Дерби, 19 век

ГБУЗ «ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР»
г. Пенза, 2018г.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

© Гиппократ

Общеизвестно, что физические упражнения сохраняют подвижность человека, продлевают жизнь. Как только человек перестаёт вести активный образ жизни, его начинают преследовать болезни.

Отсутствие физической активности является четвёртым по значимости фактором риска смерти в мире. Физическая активность и лечебная физкультура играют важную роль в жизни человека любого возраста.

