

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,
- снижение или повышение АД,
- резкие боли в суставах или пояснице.

При повторении симптомов обратитесь к врачу для корректировки нагрузки.

Когда противопоказаны занятия физической культурой (на время прекратить занятия)

- в острый период заболевания,
- если в состоянии покоя частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту,
- при тяжелых нарушениях ритма и проводимости сердца,
- если артериальное давление выше 170/100 или ниже 90/50 мм рт. ст.,
- при грубых нарушениях памяти, умственной работоспособности.

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

Варианты интенсивности физической активности

Умеренная физическая активность (150 мин. в неделю)	Интенсивная физическая активность (75 мин. в неделю)
<ul style="list-style-type: none">- ходьба,- работа в саду,- медленная езда на велосипеде,- танцы,- йога,- настольный теннис,- подъем по лестнице,- плавание,- уборка (мытьё окон, полов и т.д.),- упражнения на баланс, растяжку или силовые упражнения с небольшим весом.	<ul style="list-style-type: none">- бег трусцой,- баскетбол,- футбол,- быстрая езда на велосипеде,- ходьба на лыжах,- соревнование по плаванию,- теннис со стенкой,- бадминтон,- силовые упражнения с большим весом, конный спорт. <p>Необходимо дополнительное медицинское обследование</p>

Консультацию можно получить в регистратуре ГБУЗ «Пензенский областной госпиталь для ветеранов войн» по телефону 95-00-50

Больше интересной информации в наших группах:



ВКонтакте



Одноклассники



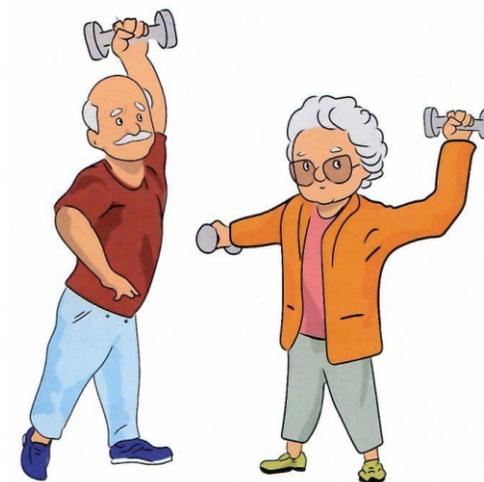
Telegram



Министерство здравоохранения Пензенской области



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА: физическая активность



Физическая активность – основной компонент не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний.

Старайтесь быть настолько физически активными, насколько позволяет ваше состояние.

Чтобы физическая активность была регулярной, выберите такой вид упражнения и деятельности, который будет приносить вам удовольствие.

Для предотвращения падений необходимо выполнять упражнения на равновесие три и более дней в неделю.

Для профилактики остеопороза и переломов следует выполнять силовые упражнения два и более дня в неделю.

Если пожилой человек не может выполнить рекомендуемый объем физической активности, следует выполнять упражнения, соответствующие его возможностям и состоянию здоровья.

Советы

1. Занимайтесь физическими упражнениями с друзьями, с семьей.
2. Пейте достаточное количество воды после и во время занятий.
3. Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой.
4. Занимайтесь в удобной одежде и обуви.

Структура занятий

Разминка (разогрев)	5-10 мин. Легкие потягивания, гимнастические или физические упражнения низкой интенсивности (ходьба)
Активная фаза	10-60 мин. Эта фаза сердечно-сосудистая или аэробная
Период остывания	5-10 мин. Упражнения такие же, как при разминке

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ И СИЛЫ

Ходьба с пятки на носок

1. Пятку одной ноги ставим перед носком другой. Носок и пятка должны соприкоснуться или почти соприкоснуться.

2. Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.

3. Выберите точку перед собой и смотрите на неё, двигаясь по направлению к этой точке.

4. Таким же образом меняйте ноги, делая шаги вперед.

Сделайте 20 шагов.



Балансирование при ходьбе

1 Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.

2. Выберите точку перед собой и смотрите на неё, двигаясь по направлению к этой точке.

3. Двигайтесь по прямой линии, поднимая одну ногу, согнутую в колене и переставляя её вперед.

Сделайте 20 шагов, меняя ногу.



Балансирование на одной ноге с опорой на стул

1. Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.

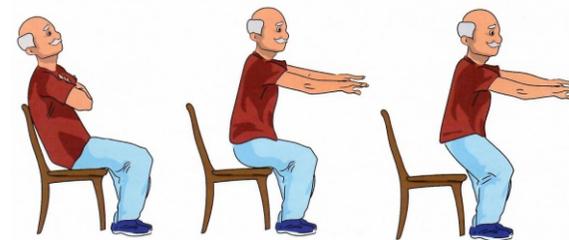
2. Стоя на одной ноге, держитесь за стул.

3. Сохраняйте эту позицию 10-15 секунд.

Повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой.



Приседание со стулом



1. Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.

2. Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимитесь.

3. На вдохе сядьте обратно. Спина прямая. Повторите 10-15 раз.

Если у вас есть проблемы с коленными суставами, проконсультируйтесь с врачом.

Работа с эспандером или мячом

1. Возьмите в руку теннисный мяч или эспандер.

2. Медленно сжимайте мяч в руке на 3-5 секунд.

3. Медленно разожмите руку.

Повторяйте по 10-15 раз каждой рукой

Упражнения для рук

1. Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле.

2. Ноги на полу, плечи расправлены.

3. Возьмите в руки гантели или предметы весом 0,5-1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях 90°.

4. На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды.

5. На выдохе опустите руки.

Повторяйте по 10-15 раз.

