

Движение это жизнь!

Знаете ли вы, что движение приносит нашему организму, кроме пользы, большое удовольствие? Наш организм целиком и полностью приспособлен для того, чтобы двигаться (а не передвигаться).

Малоподвижный образ жизни, или недостаточную физическую активность, обозначают термином «гиподинамия». Гиподинамия – бич современного общества. В пожилом возрасте мы часто недооцениваем значение физической активности и неоправданно ограничиваем движение, не вспоминая о том, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, реже болеют сердечно-сосудистыми и инфекционными заболеваниями, меньше подвержены стрессам и депрессиям, то есть они здоровее, жизнерадостнее и живут дольше.

И наоборот, гиподинамия увеличивает риск развития и отягощает множество болезней: атеросклероз, ожирение, гипертонию, сахарный диабет, остеопороз. Регулярные физические нагрузки помогают снизить вес, и это путь более рациональный, чем ограничения в питании.

Физические тренировки мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть.

Давайте двигаться – теперь у Вас есть понимание, для чего это нужно. И пусть сначала придется себя заставлять – главное дождаться момента, когда выработается привычка. Ведь у Вас есть привычка чистить зубы дважды в день?

Вот такой же привычкой должна стать физическая нагрузка. Только перед началом обязательно посоветуйтесь с врачом.

Помните, что даже если Вы прикованы к постели – это не повод отказываться от физических упражнений. Кроме активных упражнений, есть и пассивные: их могут Вам выполнить те, кто за вами ухаживает. Гимнастику можно сопровождать легким массажем.

Какие физические упражнения полезнее всего?

Людам не имеющим хронических заболеваний, рекомендуется **аэробная нагрузка** (нагрузка, которая не вызывает сильной усталости): ходьба, бег, плавание, легкая зарядка. Двигайтесь медленно и плавно, постарайтесь задействовать все части тела. Если вы устали или почувствовали себя не очень хорошо, прекратите занятия.

Помните, что в пожилом и старческом возрасте начинать занятия физической культурой надо очень осторожно и постепенно, например с ходьбы. Если у вас обнаружены хронические заболевания – ограничьтесь легкой аэробной нагрузкой – пешими прогулками, медленным плаванием, медленным катанием на велосипеде. **К физическим упражнениям с отягощениями (анаэробным нагрузкам)** лучше приступить после консультаций врача.

Какой объем физических нагрузок необходим?

Минимальный объем физических нагрузок для человека любого возраста – 5 раз в неделю по 30 минут упражнений в день. Лучше всего в середине занятий делать перерыв на пять минут. Уровень допустимых нагрузок именно для Вас подскажет лечащий врач. Общее же правило таково: во время выполнения упражнений у вас должно возникать

чувство небольшого напряжения, а после их завершения – легкая усталость, но никак не упадок сил.

Для первых занятий выберете не самые тяжелые упражнения. Постепенно, по мере того, как ваш организм будет становиться более тренированным, нагрузку можно увеличить. Сокращайте ее, если вам нездоровится.

Не перенапрягаться – очень важно. Оптимальная нагрузка у каждого своя. Ориентироваться нужно на частоту пульса. Рекомендуется считать свой пульс до начала (в состоянии покоя) и во время занятия. Допустимое увеличение пульса – не более 70 % (например, если до занятия Ваш пульс был 70 в минуту, то во время занятий он не должен превышать 120).

Чрезмерная физическая активность может отрицательно повлиять пожилого человека и вызвать серьезные осложнения: нарушения сердечного ритма, гипертонические кризы, стенокардию и сердечную недостаточность, нарушения мозгового кровообращения и даже внезапную смерть. В любом случае перед началом занятий посоветуйтесь с врачом.

Когда выполнять физические упражнения?

Постарайтесь планировать свой рабочий день так, чтобы физические упражнения были его неотъемлемой частью. Ходите в магазины пешком, гуляйте перед сном.

Превратите физические упражнения из неприятной обязанности в полезную привычку !

Материалы взяты из «Кодекса здоровья и долголетия» (Приоритетный национальный проект «Здоровье»)