Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Заботиться о своём здоровье необходимо в любом возрасте. И с каждым годом эта потребность только увеличивается. Даже если Вы никогда и ни чем не занимались в своей жизни (мы говорим о физической активности), начать никогда не поздно! Зачем? Спросите Вы. Давайте более подробно разберем, какие изменения происходят в организме.

Методика тренировок для людей пожилого возраста имеет свои особенности, основе которой лежат физиологические изменения в организме.

Замедлить разрушительные процессы, связанные со старением, можно только одним способом – активизировать работу органов и систем за счет физических нагрузок.

Используя различные виды физических нагрузок (силовые, аэробные, растяжку) нельзя остановить процесс биологического старения, однако можно снизить степень его воздействия на мышечную деятельность. Для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, основные упражнения – ходьба и плавание. Частота занятий от 2-3 до 4-5 в неделю в сочетании с силовыми и аэробными нагрузками. Длительность обычного занятия примерно 60 минут, достигается постепенно. Сочетайте 30-минутную силовую нагрузку и 30-минутную аэробную. Применяются аэробные нагрузки от низкой до умеренной интенсивности (интенсивность оценивается по пульсу в зависимости от возраста) с низким сопротивлением, но с большим количеством повторений.

Регулярные умеренные физические нагрузки заставляют активнее работать все органы и системы, укрепляют мышцы и кости, а так же сохраняют подвижность суставов. Когда человек ведет малоподвижный образ жизни, в кровяном русле циркулирует только 60-70% объема крови, а остальная часть находится в кровяных депо. Только под

действием физических нагрузок, почти вся кровь выбрасывается в кровяное русло, что приводит к улучшению питания тканей и активизации обменных процессов.

Согласно рекомендациям ВОЗ, людям старше 65 лет достаточно 150 минут умеренных физических нагрузок в неделю. Это может быть скандинавская ходьба, работа в саду, медленная езда на велосипеде, настольный парный теннис, подъем по лестнице пешком, плавание, упражнения на баланс или растяжку.

Чтобы получить пользу от занятий, нужно не забывать о выполнении следующих правил:

1. Начинайте каждое занятие с разминки, чтобы разогреть мышцы и подготовить суставы к предстоящей работе.
2. Заканчивайте занятия упражнениями на растягивание и равновесие.
3. Избегайте интенсивных аэробных нагрузок. Пульс во время таких тренировок не должен превышать 110-120 уд/мин. Можно использовать для контроля и так называемый разговорный тест. Если во время бега, езды и т.п., вам трудно разговаривать или приходится для этого задерживать дыхание, то интенсивность (скорость) нужно снизить.
4. Силовые упражнения и упражнения на растягивание и гибкость выполняйте в умеренном темпе без резких ускорений.
5. Избегайте максимальных силовых усилий и упражнений с максимальной амплитудой.

Если все делать правильно, то после окончания занятия вы должны ощутить приятное чувство легкой усталости и улучшение настроения. А регулярные физические нагрузки помогут вам сохранить здоровье, работоспособность и жизнерадостность на долгие годы.

Двигательная активность в пожилом возрасте позволяет нормализовать и активизировать кровоснабжение головного мозга, повышает сократительную функцию миокарда, усиливает духовный и интеллектуальный потенциал человека, дает возможность ему воплотить в жизнь различные планы.

Желаем вам долголетия, здоровья и воплощения в жизнь всех планов!