

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

## Для чего мне заниматься физической активностью в пожилом возрасте

**Высокий уровень физической активности** - это единственный метод, который достоверно замедляет старение, улучшает память, настроение и положительно влияет на все стороны жизни!

### Необходимы 4 вида физических упражнений

Тренировка выносливости



Тренировка силы



Тренировка баланса



Тренировка гибкости



## Какие физические нагрузки будут полезны в моем возрасте?

### ✓ Регулярные

Регулярность - залог эффективности физических упражнений. Занимайтесь не менее 3-5 раз в неделю

### ✓ Приносящие удовольствие

Подберите занятия, которые будут приносить вам удовольствие (прогулка с собакой, игра с внуками, танцы, плавание)

### ✓ В удобной спортивной обуви

Занимайтесь в обуви, которая вам удобна. При необходимости используйте ортопедические стельки

### ✓ Групповые

Не избегайте групповых занятий - это не только польза для мышц, но и расширение круга общения

## Как часто и как долго нужно заниматься?

Начните с простых нагрузок, которые принесут вам удовольствие. Не останавливайтесь на протяжении 30 дней - это срок, который поможет влиться в активную жизнь. Делайте не менее 5 000 шагов в день. Старайтесь, чтобы общая длительность занятий составляла не менее 150 минут в неделю:

✓ 3 занятия в неделю по 50 минут

✓ ежедневные 30 или 50 минут занятий могут состоять из 3 или 5 частей по 10 минут. Когда привыкнете к такой нагрузке, постарайтесь увеличить её до 300 минут в неделю (т.е. вдвое) - это рекомендации Всемирной организации здравоохранения

✓ Противопоказание к занятиям физической культурой - острое заболевание или серьезное хроническое обострение

✓ Если у вас есть трудности с ходьбой, вы можете делать упражнения на стуле

✓ Физические нагрузки - обязательная часть лечения многих болезней

✓ Обсудите с врачом, на что именно вам следует обращать внимание во время занятий, когда и как вы можете вернуться к занятиям после обострения болезни

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

## Какие упражнения нужно делать?

### Упражнения на выносливость



Обычная ходьба хорошо тренирует выносливость. Чтобы нагрузка была достаточной, ходите не менее 30 мин в день в темпе, который позволяет вам говорить, но не позволяет петь



Аквааэробика



Занятия на кардиотренажерах в спортивном зале или дома (беговая дорожка, эллипс) в умеренном темпе (как описано для ходьбы) и после основной нагрузки

### Силовые упражнения



Упражнения с легким весом начните выполнять с 500 г.



Упражнения на тренажере для рук и ног в спортивном зале



Подъемы со стула или приседания



Тренировка равновесия



Подъем на носочки и перекаты с пятки на носок с опорой на спинку стула



Сгибание ног в колене

- Обратите внимание на устойчивость стула. Выполняйте упражнения медленно  
- Начните с 10 повторов. Постепенно увеличивая количество повторов до 20.  
- Выполняйте по 2 серии упражнений



Ходьба «пятка к носку»

- На начальном этапе используйте опору  
- Идите строго по прямой переставляя пятку к носку. Начните с 10 шагов



Ходьба задом наперед

- На начальном этапе используйте опору  
- Идите назад, стараясь двигаться прямо. Начните с 10 шагов



### 1. Наклоны в сторону

- Поднимите руки вверх
- Опустите правую руку и наклонитесь вправо до чувства растяжения левой стороны туловища
- Задержитесь в этом положении на 15 секунд
- Вернитесь в исходное положение
- Повторите в другую сторону



### 2. Горизонтальные движения руками

- Исходное положение: сидя на стуле, руки согнуты горизонтально на уровне плеч
- Отведите локти назад, стараясь не изменить положение плеч
- Задержитесь в этом положении на 6 секунд
- Вернитесь в исходное положение
- Выполните 6-8 раз



### 3. Разгибание колена

- Напрягите мышцы бедра и аккуратно разогните колено
- Досчитайте до 5
- Медленно верните ногу в исходное положение
- Выполните 8-12 раз для каждой ноги



### 4. Повороты головы

- Не поднимая и опуская подбородок медленно поверните голову влево
- Задержитесь в этом положении на 15 секунд
- Вернитесь в исходное положение
- Повторите движение в другую сторону
- Выполните 2-4 поворота в каждую сторону



### 5. Ходьба на месте

- Сядьте прямо, руки на подлокотниках, ноги слегка разведите
- Маршируйте сидя, поднимая колено строго вверх
- Начните с 1 минуты, постепенно увеличивая время до 5 минут



### 6. Отжимания сидя на стуле

- Сядьте прямо, ноги расставьте на удобное расстояние
- Упритесь руками в подлокотник, сделайте вдох
- На выдохе поднимите себя над стулом, используя только силу рук (не ног)
- Задержитесь в этом положении на 1 секунду, затем медленно опуститесь на стул
- Повторите 8 раз