

- ▶ сильное утомление
- ▶ боли в икроножных мышцах
- ▶ одышка
- ▶ нарушение координации
- ▶ посинение конечностей
- ▶ превышение допустимых пределов частоты сердечных сокращений (220 ударов/мин минус возраст)
- ▶ падение артериального давления или чрезмерное повышение артериального давления
- ▶ резкие боли в суставах, пояснице

Когда противопоказаны занятия физической культурой (на время прекратить занятия):

- ▶ в острый период заболевания (обострение хронических заболеваний, обострение артритов, острые респираторные, кишечные инфекции и др.)
- ▶ если в покое частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту при тяжелых нарушениях ритма и проводимости сердца
- ▶ если артериальное давление выше 220/120 или ниже 90/50 мм рт.ст.
- ▶ при грубых нарушениях памяти, умственной работоспособности

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

При повторении симптомов обратитесь к врачу для корректировки нагрузки!

Упражнения для рук

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

- Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5-1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях 90°. На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды. На вдохе опустите руки. Повторяйте по 10-15 раз.

Балансирование на одной ноге с опорой на стул

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

- Стоя на одной ноге, держитесь за стул. Сохраняйте эту позицию 10-15 секунд. Повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой.

Приседания со стулом

Сидя на стуле, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.

- Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь. На вдохе сядьте обратно. Спина прямая. Повторите 10-15 раз.

Составил: инструктор по ЛФК социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями Таирова И.С.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Северный»

Физическая активность граждан пожилого возраста



г. Енисейск, 2023

Физическая активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний. Для людей старшего возраста физическая активность полезна не меньше, чем для молодых. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.

Физически активные пожилые люди имеют:

- ▶ более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- ▶ лучшую память и умственную работоспособность
- ▶ лучшую координацию и меньший риск падений
- ▶ более высокую продолжительность жизни

Кроме того, регулярные тренировки помогают от глубокой депрессии, а групповые занятия помогают освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества.

Советы:

- ▶ Занимайтесь физическими упражнениями регулярно.
- ▶ Пейте достаточное количество воды после и во время занятий умеренной физической активностью во избежание обезвоживания
- ▶ Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой: пройдитесь, выполните несколько несложных упражнений

▶ Старайтесь отводить время прогулкам, упражнениям, любым видам спорта на воздухе

▶ Занимайтесь в удобной спортивной обуви и одежде

▶ Не забывайте о важности правильного питания

Для людей в возрасте 65 лет и старше физическая активность включает активность в период досуга, передвижений (например, ходьба пешком или езда на велосипеде), профессиональной деятельности, домашних дел, игры, состязаний, спортивных или плановых занятий в рамках повседневной жизни, семьи и сообщества.

Варианты интенсивности физической активности

Умеренная физическая активность (150 минут в неделю):

- ▶ Ходьба (домой, на работу, на перерыв на обед)
- ▶ Работа в саду (должна быть регулярной)
- ▶ Медленная езда на велосипеде
- ▶ Народные, классические или популярные танцы
- ▶ Занятия йогой
- ▶ Настольный парный теннис
- ▶ Подъем по лестнице пешком
- ▶ Плавание (не соревновательного характера)
- ▶ Уборка: мытье окон, полов и т.д.
- ▶ Упражнения на баланс, растяжку или силовые упражнения с небольшим весом

Интенсивная физическая активность (75 минут в неделю):

- ▶ Бег трусцой
- ▶ Баскетбол
- ▶ Футбол
- ▶ Быстрая езда на велосипеде
- ▶ Ходьба на лыжах по ровной местности
- ▶ Соревнование по плаванию
- ▶ Одиночный теннис и бадминтон
- ▶ Силовые упражнения с большим весом

Для занятий интенсивной физической активностью необходимо дополнительное медицинское обследование!!!

Структура занятия

Разминка (5-10 минут). Состоит из легких гимнастических упражнений или физических упражнений низкой интенсивности (например, ходьбы). Это важная переходная фаза, позволяющая скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам подготовиться к физической нагрузке. **Активная фаза** (10-60 минут). Это фаза сердечно-сосудистая или аэробная. **Период остывания** (5-10 минут). Упражнения такие же, как и при разминке. Этот период важен для предотвращения снижения давления при резком прерывании физической нагрузки.

В каких случаях необходимо остановить занятие

- ▶ головокружение
- ▶ ощущение «прилива крови» к лицу
- ▶ дискомфорт или боль в области сердца, груди

