Министерство здравоохранения Республики Башкортостан

ГАУЗ Республиканский врачебно-физкультурный диспансер

***Занятия физкультурой в пожилом возрасте***

**Памятка для населения**

Подготовила Орлова А.В., врач-методист ГАУЗ РВФД

Уфа 2014

**Значение физкультуры для пожилых людей**

Пенсионный возраст – это еще не повод отказываться от физической нагрузки. Только в этом возрасте нужно осторожно выбирать нагрузку, учитывая не только свои желания, но и возможности. К составляющим таких возможностей относится многое – хронические заболевания, общая физическая подготовка, самочувствие.

И это не зря. Потому что метаболический синдром (комплекс из высокого давления, высокого холестерина, повышенного сахара в крови, ожирения и т.д.) у тех, кто освоил физкультуру в пожилом возрасте, наблюдается реже, чем у тех, кто не начал заниматься.

Упражнения для тех, кто ими успешно и регулярно занимается, более эффективны, чем для тех, кто ленив. По крайней мере, у первых суставы более подвижны, чем у вторых. А это помогает восстановить память, улучшить работу мозга, и даже притормозить развитие болезни Альцгеймера.

Так что как относиться к занятиям физкультурой, каждый решает сам.

Исследования показывают, что многие болезни и  недомогания, которые сопровождают процесс старения, например, трудности с передвижением, можно предупредить с помощью физкультуры. Кроме того, физическая активность является прекрасным способом улучшить качество жизни и завести друзей. Важно знать, что регулярные физические упражнения сокращают риск развития следующих заболеваний:

* заболеваний сердца,
* инсультов,
* диабета,
* остеопороза,
* остеоартрита,
* болей в спине,
* повышенного кровяного давления,
* некоторых видов рака, например, рака кишечника.

Упражнения способствуют увеличению силы мышц и повышения их тонуса, в результате чего снижается риск случайных падений, ведущих к травмам. Кроме этого, регулярные физические упражнения развивают гибкость, мобильность, скорость движений, выносливость, улучшают познавательные способности, память, способность к здравому суждению, самочувствие и качество жизни.

**Начните с малого**

Состояние здоровья пожилых людей разное, как и у лиц любого возраста. Некоторые бегают марафонские дистанции, в то время как другим трудно выбраться из кресла без посторонней помощи. Тем, кто не привык заниматься физкультурой, нужно начать с малого, например, с прогулок на свежем воздухе или других активных занятий, которые могут доставлять удовольствие и облегчат переход к новому образу жизни.

Но прежде чем приступать к физическим упражнениям, следует посоветоваться с участковым врачом, особенно если имеются какие-либо проблемы со здоровьем.

**Упражнения для пожилых**

Пожилые люди могут выполнять упражнения различной интенсивности. На начальном этапе следует заниматься упражнениями умеренной интенсиновсти, в дальнейшем, по советовавшись с врачом, переходить к упражнениям с более высокой интенсивностью.

При умеренной интенсивности дыхание несколько ускоряется, частота сердцебиения увеличивается, и можно ощутить в теле тепло**.** Этот уровень активности стимулирует сердце и легкие, что способствует улучшению физической формы.

При усиленной интенсивности дыхание ускоряется гораздо сильнее и быстро увеличивается пульс; в таком состоянии бывает трудно поддерживать разговор.

Пожилые люди должны стремиться каждый день выделять время для физической активности. При умеренной интенсивности рекомендуется заниматься два с половиной часа в неделю с подходами по 10 минут. То есть следует заниматься 30 минут по меньшей мере пять раз в неделю. Нет необходимости записываться в тренажерный зал или посещать занятия аэробикой; достаточно просто заниматься ходьбой, работой по дому или в саду.

Через некоторое время после начала занятий упражнениями средней интенсивности пожилой человек может включить упражнения сильной интенсивности и выполнять их по 75 минут в неделю.

Также следует по меньшей мере два раза в неделю заниматься силовыми упражнениями, то есть упражнениями с весом, чтобы нарастить мышечную силу.

Если существует риск падений и  травм, следует для улучшения координации движений, по крайней мере два дня в неделю заниматься йогой.

При всех видах нагрузок частота сердечных сокращений в пожилом возрасте не должна быть выше 140-150 уд./мин.

**Предлагаем следующие упражнения:**

* поставить ноги на ширину плеч и положить руки на пояс, вдыхать через нос, выдыхать через рот (20 секунд);
* ходьба, сначала медленная, затем постепенно ускоряющаяся и к концу упражнения вновь замедляющаяся, дыхание и руки свободные (2 минуты);
* расставить ноги на ширине плеч, подниматься на цыпочки и поднимать руки вверх через стороны с вдохом, опускаться и опускать руки вниз с выдохом (2-5 раз);
* ноги на ширине плеч и руки на поясе, медленно наклонять голову к плечам, вперед и назад, поворачивать в стороны (1 минута);
* поставить ноги на ширине плеч с вдохом, совершить наклон туловища вправо с выдохом, при этом правая рука старается достать правое колено, а левая рука левую подмышечную впадину, повторить влево (2-5 раз в каждую сторону);
* "ножницы" руками перед собой, разводя руки вдыхать, сводя выдыхать (2-5 раз);
* ноги на ширине плеч и руки на поясе, совершать круговые движения только плечами вперед с вдохом и назад с выдохом (2-5 раз в каждую сторону);
* аналогично предыдущему, только совершать круговые движения прямыми руками (2-5 раз в каждую сторону);
* поставить ноги на ширину плеч и положить руки на пояс с вдохом, поднять одну согнутую в колене ногу с выдохом, отвести ее в сторону с вдохом, привести с выдохом, опустить с вдохом (2-5 раз каждой ногой);
* оставить ноги на ширине плеч и руки на поясе с вдохом, поворачивать туловище вправо и влево с выдохом (по 2-5 раз в каждую сторону);
* ноги на ширине плеч и руки на поясе остаются, поднять ногу, согнутую в колене, и одновременно отвести руки в противоположную сторону с вдохом, вернуться в исходное положение с выдохом (2-5 раз в каждую сторону);
* поставить ноги на ширину плеч с вдохом, наклонить туловище вперед и вытянуть руки над головой параллельно полу с выдохом (2-5 раз в каждую сторону);
* сесть на пол и выпрямить ноги с вдохом, наклониться вперед и достать пальцами рук пальцы ног с выдохом (2-5 раз в каждую сторону);
* лежа на спине с вдохом, подтянуть согнутые ноги к животу с выдохом, развести колени в стороны с вдохом, свести с выдохом, выпрямить ноги с вдохом (2-5 раз);
* держась за спинку стула поставить ноги вместе с вдохом, приседать с выдохом, выпрямляться с вдохом (2-5 раз);
* ходьба в различном темпе и с разной высотой поднятия коленей (2 минуты);
* расставить ноги на ширине плеч, подниматься на цыпочки и тянуться руками вверх через стороны с вдохом, опускаться и опускать руки вниз с выдохом (2-5 раз).

**Крепкие мышцы**

С возрастом сила мышц уменьшается и в возрасте 80 лет составляет лишь 60% от той силы мышц, которая была в двадцатилетнем возрасте. Сохранение крепких мышц позволит легче справляться с повседневными делами и сократить риск падений и травм. Также это поможет более долгое время обходиться без посторонней помощи в повседневных делах.

Занятиями, которые помогут нарастить и поддержать силу, могут быть упражнения с гантелями или работа в саду. Тем, кому этого недостаточно, можно посещать тренажерный зал и выполнять определенные упражнения под руководством инструктора. Некоторые силовые упражнения помогут также поддержать и улучшить чувство равновесия – особенно полезны йога и пилатес.

Предлагаем постепенно вводить в тренировку дозированную ходьбу, умеренной интенсивности бег, прогулки на лыжах, езду на велосипеде, плавание и другое. Наиболее эффективно, если эти упражнения будут проводиться циклически не менее 10 минут с интенсивностью, приводящей к легкому утомлению.

Немаловажно отметить, что физкультура для пожилых людей уделяет большое внимание самоконтролю и врачебному контролю в процессе занятий. Самоконтроль основывается на субъективной оценке самочувствия, сна аппетита, измерении пульса, частоты дыхания, веса. Обязательно следите за этим. Кстати, тем, кто впервые решил заниматься, следует знать, что мышечная боль, усталость, вялость закономерны в первые дни занятий. Не стоит прекращать упражнения, просто нужно снизить нагрузку.

**Примерная схема гигиенической гимнастики в пожилом возрасте**

Ходьба по комнате, на месте, упражнения в потягивании, упражнения для мышц шеи (повороты и наклоны головы), после чего – дыхательные упражнения. Упражнения для мышц верхних конечностей, начиная от пальцев по всем осям движения, и всевозможные движения в суставах.

Упражнения для мышц нижних конечностей и туловища. Эти упражнения и упражнения для мышц брюшного пресса выполняют периодически из ИП лежа, полулежа, сидя и стоя. Упражнения больших амплитуд и усилий чередуют с дыхательными упражнениями.

В конце занятий – ходьба, а при тренированности затем и бег на месте или прыжки.

Заканчивают занятие дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление мышц. Продолжительность занятий – 15-20 минут.

**Физкультура при проблемах со здоровьем**

Если имелись проблемы со здоровьем или в человек выздоравливает после перенесенного заболевания, то следует посоветоваться с врачом относительно интенсивности занятий. Однако не стоит совсем отказываться от физических упражнений, поскольку в данном случае иметь хорошую физическую форму еще важнее. Возможно вам показана лечебная физкультура.

Если есть боли, головокружение, одышка, слишком частое сердцебиение или во время упражнений есть ощущение дискомфорта, следует немедленно прекратить занятия и обратиться к врачу. Это особенно важно, если эти симптомы не проходят даже после прекращения занятий.