

Какие нагрузки рекомендуются пенсионерам?

Вся жизнь — в движении

В целом врачи уверены, что физическая активность на протяжении жизни не должна останавливаться. И людям преклонного возраста она приносит не меньше пользы, чем молодым. У физически активных людей «золотого возраста» повышается уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем. У них лучше память, умственная работоспособность, координация, чем у тех, кто живет в гиподинамии. Кроме того, у них снижен риск падений (и, соответственно, переломов), они меньше зависят от окружающих. И наконец, среди физически активных значительно ниже показатели смертности от всех причин.

Доказано, что умеренные физические нагрузки даже у людей в возрасте, страдающих теми или иными хроническими заболеваниями, способствуют не просто увеличению продолжительности жизни, но и продолжительности именно здоровой жизни. Регулярные тренировки помогают вылечиться от глубокой депрессии, а, например, групповые занятия помогают освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества.

Спорт не ради рекорда, а в радость

Пожилой человек должен помнить, что физическая активность — это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность, которая включает и пешие прогулки, и домашнюю работу, и танцы. При этом она должна быть регулярной — то есть не менее 3–5 раз в неделю. А еще она должна быть в радость, поэтому постарайтесь подобрать для себя тот вид деятельности, который приносит вам удовольствие. Это могут быть прогулки с собакой, танцевальные упражнения, активные игры с внуками и др.

Не ставьте перед собой непосильных задач — рекорды вам ни к чему. Главное, чтобы выбранный вид деятельности был вам доступен.

Выбирайте аэробные нагрузки. К ним относятся ходьба пешком, катание на велосипеде, плавание, бег. Если физические упражнения пожилому человеку выполнять сложно, специалисты рекомендуют занятия на тренажерах в виде виброплатформ, которые позволяют увеличить мышечную силу, плотность кости и баланс без особых физических усилий.



Ну и лучше всего заниматься, конечно, на свежем воздухе, или в хорошо проветриваемом помещении.

Каковы основные рекомендации по нагрузкам для пожилых? Согласно рекомендациям ГНИЦ «Профилактической медицины» Минздрава РФ, они должны быть такими.

— Физическая активность умеренной интенсивности должна занимать не менее **150 минут в неделю**, а высокой интенсивности — **не менее 75 минут в неделю**.

— Упражнения аэробной физической активности должны длиться **от 10 минут**.

— Чтобы получить дополнительную пользу для здоровья, можно наращивать нагрузки — средней степени интенсивности **до 300 минут в неделю**, а высокой — **до 150 минут еженедельно**.

— Упражнения на равновесие в течение трех и более дней в неделю станут отличной профилактикой падений в пожилом возрасте.

— Предотвратить развитие остеопороза и переломы помогут силовые упражнения, в которых задействуются основные группы мышц, в течение 2 и более дней в неделю.

Но главное — нагрузки должны соответствовать возможностям и состоянию здоровья пожилого человека. И если он не справляется с рекомендованными нормами, нужно их снизить.

Что такое умеренная физическая активность? Это ходьба (домой, на работу, на перерыв на обед); работа в саду (регулярная); медленная езда на велосипеде; народные, классические или популярные танцы; занятия йогой; настольный парный теннис; подъем по лестнице пешком; плавание; уборка (мытьё полов, окон); упражнения на баланс, растяжку или силовые упражнения с небольшим весом.

Что такое интенсивная физическая нагрузка? Это бег трусцой; баскетбол; футбол; быстрая езда на велосипеде; ходьба на лыжах на ровной местности; соревнование по плаванию; одиночный теннис и бадминтон; силовые упражнения с большим весом; конный спорт. Помните, что, прежде чем приступить к занятиям интенсивной физической активности, нужно пройти обследование и получить добро от доктора!

Как должно проходить занятие

Начинаться любая зарядка должна с **разминки** — это классика. Уделите ей 5, максимум 10 минут. Разминка включает легкие потягивания, ходьбу, несложные упражнения. Эта переходная фаза очень важна — она позволяет сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной системам организма подготовиться к физической нагрузке.

Далее следует **активная фаза** (от 10 до 60 минут, в зависимости от ваших возможностей). Эта фаза называется сердечно-сосудистой или аэробной и включает основные упражнения, показанные с учетом индивидуального состояния человека.

Ну и последней идет **фаза остывания**. Она занимает 5–10 минут. И упражнения тут такие же, как и при разминке. Этот период важен для предотвращения снижения давления при резком прерывании физической нагрузки.

Как сделать физическую активность наиболее комфортной? Врачи рекомендуют пожилым заниматься в компаниях — с друзьями, членами семьи, просто единомышленниками. Благо сейчас для этого создается немало возможностей в рамках программы «Активное долголетие».



Кроме того, нужно пить достаточно чистой питьевой воды — после и во время занятий умеренной физической активности, чтобы предотвратить обезвоживание организма, совсем не нужное в преклонном возрасте.

У вас должен быть комплект удобной одежды и обуви для занятий спортом или просто прогулок.

Правильное питание в сочетании с физическими нагрузками будет более эффективным.

Когда нужно остановиться

И все же бывают ситуации, когда физические занятия не полезны и даже вредны. Итак, в каких ситуациях нужно немедленно прекратить нагрузки (что, впрочем, совсем не означает полного отказа от них)?

Например, если во время занятий у вас закружилась голова, нужно остановиться и подождать до следующего дня. Поводом для остановки также должны стать ощущения прилива крови к лицу, дискомфорт или боль в области сердца, груди; чувство сильного утомления; боли в икроножных мышцах; сильная одышка; нарушение координации; посинение конечностей; превышение допустимых пределов частоты сердечных сокращений (узнать свой лимит следует у вашего лечащего врача); падение или, напротив, чрезмерное повышение артериального давления; резкие боли в суставах или пояснице. Если эти симптомы повторятся, нужно обратиться к врачу, чтобы он скорректировал ваш план нагрузок.

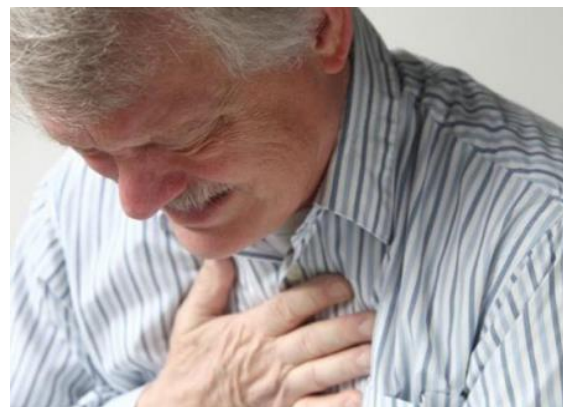
Однако надо учитывать, что могут возникнуть ситуации, когда физические нагрузки нужно будет прекратить на какое-то время. Так, спортом ни в коем случае нельзя заниматься в период обострения хронических заболеваний, обострения артритов, острых респираторных и кишечных инфекций. Кроме того, нужно прекратить активничать, если частота сердечных сокращений установилась на уровне более 100 или менее 50 ударов в минуту. Тяжелые нарушения ритма или проводимости сердца — еще одно серьезное противопоказание для спорта. Кроме того, нельзя заниматься, если артериальное давление держится на уровне выше 220/120 или ниже 90/50 мм рт. ст. Грубые нарушения памяти и умственной трудоспособности тоже являются «отводом» к физическим нагрузкам. Однако как только тревожные симптомы и острые состояния будут купированы, можно будет вернуться в прежний ритм физической активности.

Если у вас больное сердце

Как известно, сердечно-сосудистые заболевания весьма распространены среди лиц пожилого возраста — ими страдают большинство людей старше 65 лет. Однако наличие одной из таких болячек в анамнезе вовсе не повод лечь или замереть на месте.

Если у вас серьезные заболевания вроде стенокардии или ишемической болезни сердца, если вы перенесли инфаркт миокарда, обратитесь к доктору, чтобы он назначил вам индивидуальную программу реабилитации. Она должна включать в себя и курс лечебной физкультуры под контролем специалиста.

Для назначения такой программы пациент должен пройти обследование в кабинете функциональной диагностики, которое



позволит определить пороговую частоту сердечных сокращений и частоту безопасного тренировочного пульса. Максимальная возрастная частота сердечных сокращений рассчитывается по простой формуле: 220 ударов в минуту минус возраст. Пациенту рекомендуются нагрузки с тренировочным пульсом, который составляет от 50 до 75% от максимальной частоты сердечных сокращений.

Если у вас болезни суставов

Болезни суставов тоже очень часто встречаются у пожилых. И нагрузка на суставы в таком случае должна дозироваться. Начинать занятия нужно потихоньку, постепенно наращивая темп. Помните, что в большинстве случаев физическая активность не является причиной возникновения артритов или угрозой для повреждения суставов. А физические занятия противопоказаны только в периоды обострения заболеваний.

Вот несколько упражнений, которые помогут поддерживать силу и равновесие.

Ходьба с пятки на носок. Поставьте пятку одной ноги перед носком другой. Носок и пятка должны практически соприкоснуться. Вытяните руки в стороны, живот подтяните, спину держите прямо. А теперь выберите перед собой точку и смотрите на нее, двигаясь по направлению к ней. Меняйте ноги вышеописанным образом, делая шаги вперед. Сделайте таким образом двадцать шагов.

Балансирование при ходьбе. Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спину держите прямо. Выберите перед собой точку и смотрите на нее, двигаясь по направлению к ней. Двигайтесь по прямой линии, поднимая одну ногу, согнутую в колене и переставляя ее вперед. Сделайте двадцать шагов, меняя ноги.

Работа с эспандером или мячом. Возьмите в руку теннисный мяч или эспандер. Медленно сжимайте мяч в руке на 3–5 секунд. Медленно разожмите руку. Повторяйте по 10–15 раз одной рукой.

Упражнения для рук. Их можно выполнять и стоя, и сидя на стуле — как вам удобнее. Держите ноги на полу, плечи расправьте. Возьмите в руки гантели или другие предметы весом от 0,5 до 1,5 килограмма, поднимите и согните руки в локтях под углом в 90 градусов. На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в таком положении секунду. Повторяйте по 10–15 раз.



Балансирование на одной ноге с опорой на стул.

Живот должен быть втянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед. Держитесь за стул, стоя на одной ноге, — постарайтесь остаться в таком положении 10–15 секунд. Повторите упражнение по 10–15 раз на каждой ноге.

Приседания со стулом. Сядьте на стул, стопы должны плотно прилегать к полу. Спина должна быть прямой. Руки сложите на груди, дышите глубоко и медленно. Вытяните перед собой руки параллельно полу. На выдохе начинайте медленно подниматься. А на вдохе постепенно садитесь обратно. Спина должна быть прямой. Повторите это упражнение 10–15 раз.

Предупреждение: тем, у кого есть проблемы с коленными суставами, перед началом упражнений нужно проконсультироваться с врачом.