

Однако, для сохранения здоровья, совсем не обязательно устанавливать рекорды. Согласно рекомендациям ВОЗ

(Всемирной Организации Здравоохранения), людям старше 65 лет достаточно 150 минут умеренных физических нагрузок в неделю. В обязательный перечень упражнений входят упражнения аэробного характера (бег, езда на велосипеде, катание на лыжах, плавание), силовые упражнения и упражнения на равновесие, которые помогают сохранить хорошую координацию движений.

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

Начинайте каждое занятие с разминки, чтобы разогреть мышцы и подготовить суставы к предстоящей работе;

Заканчивайте занятия упражнениями на растягивание и равновесие;

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.

Силовые упражнения и упражнения на растягивание и гибкость выполняйте в умеренном темпе без резких ускорений.

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.

Регулярные физические нагрузки помогут вам сохранить здоровье, работоспособность и жизнерадостность на долгие годы.



Г. Белогорск
Ул. 9 Мая 177 "б" каб. 2
Тел. 5—89—15

ГБУ Амурской области
«Белогорский комплексный
центр социального обслуживания
населения»



Отделение реабилитации
несовершеннолетних с
ограниченными физическими и
умственными возможностями

Почему пожилым людям необходимы физические нагрузки (советы и рекомендации).



2017г.

Существует ошибочное мнение, что физические нагрузки являются сильным стрессом для пожилых людей и могут быть опасны. Однако давайте разберемся так ли это на самом деле.

Возрастные изменения в организме человека

Известно, что жизнедеятельность организма — это не что иное, как непрерывный процесс преобразования простых химических веществ в более сложные и расщепление сложных веществ на простые. Благодаря этим химическим реакциям происходит усвоение питательных веществ, синтез тканей и других структур, а так же выделяется энергия.

Созидательные процессы, происходящие в организме человека, принято называть процессами ассимиляции, а разрушительные — диссимиляции. В молодом растущем организме преобладают процессы ассимиляции, а с возрастом начинают преобладать процессы диссимиляции, то есть организм начинает разрушаться.

Разрушению подвергаются абсолютно все системы и органы человека. Исследования проведенные Американским колледжем спортивной медицины установили, что после 30 лет, происходит снижение максимальной частоты сердечных сокращений, уменьшается сердечный выброс и объем циркулирующей крови, а это в свою очередь ухудшает питание внутренних органов и тканей.

Установлено также, что каждые 10 лет происходит уменьшение мышечной силы примерно на 15%, а после 70-ти потеря силовых способностей катастрофически нарастает, и составляет около 30% за десятилетие.

Все это усугубляется малоподвижным образом жизни, а значит приводит к снижению энергозатрат и снижению уровня основного обмена, что еще более подстегивает разрушительные процессы.

Замедлить дегенеративные (разрушительные) процессы связанные со старением можно только одним способом — активизировать работу органов и систем за счет физических нагрузок.

Влияние физических нагрузок на организм пожилых людей

Регулярные умеренные физические нагрузки оказывают положительное влияние на организм пожилого человека. Они 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 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.

Результаты многочисленных исследований подтверждают, что физические нагрузки в пожилом возрасте позволяют сохранить здоровье и продлевают жизнь. Так, например, сотрудники израильского Медицинского центра на протяжении 8 лет наблюдали за 1,5 тыс. пожилых жителей Иерусалима. Среди них были как люди активно (более 4-х часов в неделю) занимающиеся физическими упражнениями, так и не занимающиеся, примерно в равном процентном соотношении, и на начало наблюдения им было по 80 лет, физкультурники мало болели, редко жаловались на одиночество, депрессию и отлично справлялись со своими повседневными обязанностями.

Многие ошибочно считают, что пожилые люди получают достаточную физическую нагрузку выполняя работы по ведению домашнего хозяйства. Однако это достаточно распространенное заблуждение. Такая работа не приводит к активному повышению энергозатрат и соответствующей активизации обменных процессов. Более того, как правило, это монотонная однообразная деятельность, которая приводит к переутомлению отдельных мышечных групп, и только способствует ухудшению подвижности суставов и развитию дегенеративных процессов.

Особенности занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте

Заниматься физическими упражнениями можно в любом возрасте. Известно много примеров, когда в очень преклонном возрасте люди поражают высоким уровнем своей физической подготовленности. Например, 100-летний индус Фуаджа Сингх является самым пожилым участником марафонского забега (42 км. 195 м.), который закончил дистанцию, а 86-ти летняя Йоханна Кваас из германского Лейпцига, занесена в книгу рекордов Гиннеса, как самая возрастная гимнастка.

