Физическая активность людей пожилого возраста

Гиппократ сказал: «Ничто не истощает организм так, как физическое бездействие». И в современном мире многое известно о вреде гиподинамии, в том числе у лиц пожилого возраста

В пожилом возрасте дают о себе знать нажитые болезни и проблемы, свойственные именно этому возрасту. Многие рассуждают примерно так: поскольку возрастные недомогания неизбежны, необходимо умерить пыл и покориться обстоятельствам. Люди начинают меньше двигаться и принимать больше лекарств, полагая, что таким образом они сберегают энергию и помогают организму справиться с переходом на новый режим жизни. Однако подобная позиция является вредным заблуждением.

«Ходьба – вместо лекарств!» – провозглашают современные ученые.

Разработано много вариантов ходьбы с учетом ее воздействия на организм. М.П. Сотникова (научный сотрудник ВНИИФКА, к.п.н.) для малоподвижных людей рекомендует следующую программу тренировок.

1-й вариант. Пройтись спокойно 10 минут, затем быстрее 5-10-15 минут (по самочувствию), затем опять спокойным умеренным шагом 10 минут, после чего выполнить успокаивающие упражнения. Этот вариант следует повторять в течение 1-2 недель.

2-й вариант. Пройтись умеренным шагом 10 минут, затем быстрее 10-15-20. Закончить 10-минутной ходьбой, с успокаивающими упражнениями. Повторять в течение 1-2 недель.

3-й вариант. Медленная ходьба 10 минут, затем быстрая 10-20-30 минут, затем опять 10 минут умеренным шагом и успокаивающие упражнения. Повторять в течение 1-2 недель.

4-й вариант. Спокойная ходьба 10 минут, затем быстрая 30-35 минут, снова спокойная 10 минут и успокаивающие упражнения. Выполнять ежедневно или через день в течение 1-2 недель. 18

5-й вариант. 10 минут ходьба умеренным шагом, затем 40-50 минут быстрым, 10 минут спокойная ходьба и успокаивающие упражнения. После прохождения этой программы уже через 2-3 месяца можно будет достичь нагрузки до 8 км в одно занятие. А через полгода (для некоторых через 8-10 месяцев) можно будет ходить за одну тренировку до 12 км и более. Дальнейшее повышение нагрузки может быть достигнуто за счет сочетания ходьбы и бега трусцой.

«Движение – кладовая жизни», - сказал Плутарх. Чтобы оставаться практически здоровым, необходимо придерживаться принципов сбалансированной двигательной активности