

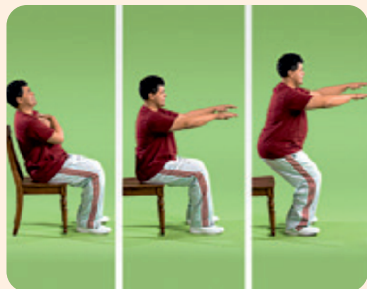
## 5 БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С ОПОРОЙ НА СТУЛ

- 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.



## 6 ПРИСЕДАНИЕ НА СТУЛЕ

- Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание – глубокое, медленное.
- Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимитесь.
- На вдохе сядьте обратно.
- Спина – прямая.
- Повторите 10-15 раз.



**Если у Вас имеются проблемы с коленными суставами, проконсультируйтесь с врачом!**

С использованием материалов Глобальных рекомендаций ВОЗ по физической активности для пожилых людей 65 лет и старше; методических рекомендаций «Физическая активность» ГНИЦ ПМ МЗ РФ, методических рекомендаций «Обеспечение физической активности у граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья» ГНИЦ ПМ МЗ РФ.



2019 год

Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»,  
г.Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17  
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



**ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

– один из основных компонентов здорового образа жизни, профилактики многих заболеваний и осложнений. Для людей старшей возрастной группы физическая активность полезна не меньше, чем для молодых. Физически активные пожилые люди имеют более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучшую память, умственную работоспособность, меньший риск падений, большую самостоятельность и более низкие показатели смертности от всех причин.

Кроме того, регулярные занятия помогают свести к минимуму проявления депрессии, а групповые тренировки – освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества. Наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.

## ПОМНИТЕ, ЧТО:

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ТРЕНИРОВКИ, НО И ЛЮБАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ХОДЬБА, ДОМАШНЯЯ РАБОТА, ТАНЦЫ И ДР.

ВЫБРАННЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ ВАШИМ ВОЗМОЖНОСТЯМ И СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОЛЖНА БЫТЬ АЭРОБНОЙ, НАПРИМЕР, ХОДЬБА, ПЛАВАНИЕ, ВЕЛОСИПЕДНАЯ ПРОГУЛКА, ТАНЦЫ, ПРОГУЛКА НА ЛЫЖАХ

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО ЗАНЯТИЯ НЕ МЕНЕЕ 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ

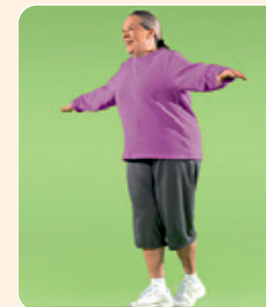
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ, ВЫБИРАЙТЕ ТЕ ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫЕ РАДУЮТ ВАС (ПРОГУЛКА С СОБАКОЙ, ИГРА С ВНУКАМИ, ТАНЦЫ И ДР.)

ЗАНИМАТЬСЯ ЛУЧШЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ИЛИ В ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМОМ ПОМЕЩЕНИИ

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ И СИЛЫ

### 1 ХОДЬБА С ПЯТКИ НА НОСОК

- Пятку одной ноги ставим перед носком другой. Носок и пятка должны соприкоснуться.
- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина – прямая.
- Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь к ней.
- Сделайте 20 шагов.



### 2 БАЛАНСИРОВАНИЕ ПРИ ХОДЬБЕ

- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина – прямая.
- Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь к ней.
- Двигайтесь по прямой линии, поднимая одну ногу, согнутую в колене, и переставляя ее вперед.
- Сделайте 20 шагов, меняя ноги.



### 3 УПРАЖНЕНИЕ С ЭСПАНДЕРОМ ИЛИ МЯЧОМ

- Возьмите в руку теннисный мяч или эспандер.
- Медленно сожмите мяч в руке на 3-5 секунд.
- Медленно разожмите руку.
- Повторите 10-15 раз каждой рукой.



### 4 УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ (СТОЯ ИЛИ СИДЯ)

- Ноги стоят на полу, плечи расправлены.
- Возьмите в руки гантели весом 0,5-1,5 кг, на вдохе поднимите их, согнув руки в локтях 90°.
- На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды.
- На вдохе опустите руки.
- Повторите 10-15 раз.



## ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА, ПЕРЕНЕСШИМИ ИНФАРКТ МИОКАРДА



должна быть назначена программа реабилитации, включающая курс лечебной физкультуры под контролем специалиста. Перед началом занятий необходимо обследование для определения «пороговой» частоты сердечных сокращений и частоты безопасного тренировочного пульса.

## ПАЦИЕНТАМ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СУСТАВОВ



необходимо начинать занятия с минимальных нагрузок. Грамотно выбранная нагрузка не является причиной повреждения суставов и возникновения артритов. Занятия противопоказаны в период обострений.



## РЕКОМЕНДОВАНО

1. Занимайтесь физической активностью умеренной интенсивности\* не менее 150 минут в неделю, или высокой интенсивности\*\* не менее 75 минут в неделю, или сочетанием той или иной.
2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличьте физическую активность умеренной интенсивности до 300 минут в неделю или высокой интенсивности до 150 минут в неделю.
3. Для предотвращения падений выполняйте упражнения на равновесие 3-5 раз в неделю, используя опору.
4. Для профилактики остеопороза и переломов выполняйте силовые упражнения, задействуя основные группы мышц, 2 и более раз в неделю.
5. Если Вы не можете выполнить рекомендуемый объем занятий, выберите упражнения, соответствующие Вашим возможностям.
6. Исключите упражнения на задержку дыхания, натуживание, резкие движения, вращения головой, длительные наклоны головы вниз, подскоки.
7. Употребляйте достаточное количество воды во время и после занятий.

**Примеры \*умеренной физической активности:**  
**ХОДЬБА, РАБОТА В САДУ, ПЛАВАНИЕ И ВЕЛОСИПЕДНАЯ ПРОГУЛКА** – не на скорость, подъем по лестнице и т.д.

**Примеры \*\*интенсивной физической активности:**  
**БЕГ, ПЛАВАНИЕ И ВЕЛОСИПЕДНАЯ ПРОГУЛКА** – на скорость и т.д. Перед занятиями интенсивной физической активностью необходимо дополнительное медицинское обследование!



## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:

### РАЗМИНКА

5-10 мин

Начните тренировку с легких потягиваний, медленной ходьбы – это позволит организму подготовиться к нагрузке.

### АКТИВНАЯ ФАЗА

10–60 мин

Выбранный комплекс упражнений.

### ПЕРИОД ОСТЫВАНИЯ

5-10 мин

Упражнения такие же, как и при разминке. Это предотвратит резкое снижение давления при прекращении упражнений.



## ОСТАНОВИТЕ ЗАНЯТИЕ, если у Вас появились

- ! ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ,
- ! ОЩУЩЕНИЕ ПРИЛИВА КРОВИ К ЛИЦУ,
- ! ДИСКОМФОРТ/БОЛЬ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА ИЛИ ГРУДИ,
- ! УПАДОК СИЛ,
- ! БОЛИ В ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦАХ,
- ! ОДЫШКА,
- ! НАРУШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ,
- ! ПОСИНЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ,
- ! ПРЕВЫШЕНИЕ ДОПУСТИМЫХ ПРЕДЕЛОВ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (МАКС. ЧСС),
- ! ПАДЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОВЫШЕНИЕ,
- ! РЕЗКИЕ БОЛИ В СУСТАВАХ/ПОЯСНИЦЕ

Макс. ЧСС (максимальная возрастная частота сердечных сокращений) определяется по формуле **220 уд/мин – возраст**, при этом рекомендуются нагрузки с тренировочным пульсом **50-75%** от макс. ЧСС.

## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЗАНЯТИЙ НА ВРЕМЯ:

- В случае инфекционного заболевания
- При обострении хронического заболевания
- Если в покое частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту
- При тяжелых нарушениях ритма и проводимости сердца
- Если давление выше 220/120 или ниже 90/50 мм рт.ст.
- При грубых нарушениях памяти и умственной работоспособности

После купирования острых состояний можно постепенно возвращаться к привычной физической активности!