

ПРОДЛЕВАЕМ ЖИЗНЬ!

Выполняем комплекс упражнений для пожилых людей каждый день.

Заведующая кабинетом ЛФК, врач физической реабилитационной медицины Центра медицинской реабилитации и восстановительного лечения Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн **Ильвира Айдаровна Фахретдинова** рассказывает об оздоровительных комплексах лечебной физкультуры.



ЭТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО

С возрастом в организме происходят изменения – постепенная потеря эластичности мышц, гибкости суставов и былой координации приводит к снижению двигательной активности. Из-за этого многие пожилые люди

стараятся уменьшить физические нагрузки, боясь себе навредить. И делают ошибку! Ведь регулярная гимнастика укрепляет здоровье, повышает иммунитет и снижает риски появления новых хронических заболеваний.

Необходимо заниматься физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. Для предотвращения падений особенно важно выполнять силовые упражнения и упражнения для тренировки баланса.

Регулярные занятия физкультурой решают проблему мышечной атрофии, которая приводит к потере тонуса и снижает двигательную активность. Гимнастика помогает сохранить подвижность, благодаря которой пожилой человек сможет легко выполнять бытовые задачи, не боясь травм и болей.

Умеренные физические нагрузки:

- ✓ замедляют процессы старения, которые сопровождаются недомоганием и обострением хронических заболеваний;

- ✓ укрепляют сердечно-сосудистую систему;

- ✓ сохраняют уровень подвижности суставов;
- ✓ налаживают обменные процессы в организме;
- ✓ нормализуют работу центральной нервной системы;
- ✓ улучшают работу кишечника;
- ✓ препятствуют развитию тромбоза;
- ✓ улучшают настроение, налаживают сон;
- ✓ решают проблемы с дыхательной системой;
- ✓ повышают трудоспособность;
- ✓ поддерживают вес в норме.

Регулярные занятия физической активностью стимулируют работу мозга, а это основа для сохранения ясности ума и памяти, профилактики нервных расстройств.

Существует множество спортивных направлений для пожилых людей, вы можете выбрать любое: например, пилатес, йогу, скандинавскую ходьбу, аквааэробика, цигун.

Идеальный формат – легкая тренировка с упражнениями для укрепления мышц и проработки суставов.

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Давайте начнём с малого – с зарядки. Вам потребуется всего лишь стул и немного времени. Начните с 4-6 повторов каждого упражнения, постепенно увеличивая количество до 8-10. Вы укрепите основные группы мышц и получите заряд бодрости на весь день!

1. Исходное положение: сядьте на стул, опустите руки. Сидя, начинайте «ходить на месте», высоко поднимая колени. Одновременно вращайте руки в лучезапястных суставах вперед и назад. Дыхание произвольное.



2. Вернитесь в исходное положение. Поднимите руки через стороны вверх, потянувшись к верхней точке. Вдох. Опустите руки. Выдох.



3. Сидя на стуле, большие пальцы прижмите к поясице. Вращайте туловищем в каждую сторону по 4 раза. Дыхание произвольное.



4. Ноги согнуты в коленях, широко расставлены. Руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Наклоните туловище в одну сторону. Вдох. В другую сторону. Выдох. Вернитесь в исходное положение.



5. Ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки – в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Поворот туловища в одну сторону. Вдох. Поворот туловища в другую сторону. Выдох. Вернитесь в исходное положение.



6. Ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки – в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Наклоните туловище, одновременно прикасаясь кистью к стопе с внутренней стороны. Другую руку при этом отводите назад. Вдох. Вернитесь в исходное положение. Выдох. Смените положение рук. Вдох. Вернитесь в исходное положение. Выдох.



Демонстрировал упражнения инструктор-методист ЛФК Центра медицинской реабилитации и восстановительного лечения РКГВВ Ильхам Илдарович Улданов.

Выполняйте упражнения и будьте здоровы!