



# Движение — это жизнь! Особенно в зрелом возрасте

**ВЫБИРАЯ ДЛЯ СЕБЯ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ОБЯЗАТЕЛЬНО УЧИТЫВАЙТЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ**



Движение — это жизнь. Этот древний лозунг относится не только к молодежи. Людям зрелого возраста тоже необходимы физические нагрузки. Но только умеренные, с учетом состояния здоровья. Главное — не лениться.

Об особенностях физической нагрузки для людей зрелого возраста мы попросили рассказать Татьяну Михайловну КУПРИЕНКО, заведующую отделением ЛФК Александровской больницы (на фото).

Фото Наталья ЧАЙКИ



Не хотите заниматься дома — можно пойти в какой-либо спортивно-оздоровительный центр.

— ДВИЖЕНИЕ — природная потребность человека, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Вспомним: в процессе антропогенеза организм человека формировался в движении. К сожалению, у современного человека мышечная активность значительно меньше, чем была у далеких предков. Это обратная сторона развития цивилизации. Еще великий русский писатель Александр Куприн заметил: «Ах, этот ужасный мир будущего — мир машин, горячей торопливости, нервного зуда, вечного напряжения ума, воли и души! Не несет ли он с собой повального безумия, всеобщего дикого бунта или, что еще хуже, преждевременной дряхлости, внезапной усталости и расслабления?»

Можно, конечно, не делать ничего и проводить свободное время, грубо говоря, лежа на диване. Но давайте все-таки обратим внимание на собственное здоровье и предпримем усилия для его укрепления. И без физической активности нам не обойтись.

Можно пойти заниматься в какой-либо спортивно-оздоровительный центр, но многое можно сделать и дома. Самое главное правило — не гонитесь сразу за большими нагрузками. Физические упражнения не должны превышать ваших возможностей, но соответствовать им. Если вы будете заниматься регулярно, то в дальнейшем без вреда для здоровья сможете увеличить нагрузку. К сожалению, нередко случается, когда люди, не занимающиеся спортом, ведущие сидячий образ жизни, в одночасье решают вести здоровый образ жизни — и начинают с больших физических нагрузок. И получают удар по здоровью. Так что постепенность и постепенность. Людям, страдающим тяжелыми хроническими заболеваниями, консультация лечащего врача обязательна. Вообще желательно подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам (для этого нужно обратиться к специалисту по ЛФК).

**Выполняя комплексы гимнастических упражнений, не забывайте о методах самоконтроля. Если вы ранее не занимались спортом, физкультурой или же у вас по каким-либо причинам был большой перерыв в занятиях, не торопитесь, не форсируйте нагрузку.**

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при самостоятельных занятиях вы будете соблюдать правила:

- следить за состоянием здоровья;
- учитывать степень своей физической подготовки;
- ориентироваться на показатели физического развития (рост, вес, телосложение, состояние легких, осанку, состояние стопы и прочее);
- не забывать о возрасте;
- рационально сочетать занятия физкультурой и труд;
- правильно выполнять движения;
- использовать разнообразный спортивный инвентарь;
- заниматься регулярно. Ежедневно — утренняя гимнастика, спортивные занятия — 40 — 50 минут 2 — 4 раза в неделю.

## СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ОСОБЕННО РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

1. Плавание.
2. Скандинавская ходьба.
3. Пилатес. Занятия пилатесом полезны как для начинающих, так и для тех, кто уже выбрал для себя те или иные виды физических нагрузок. Пилатес формирует осанку, подтягивает мышцы. Некоторые почему-то считают, что пилатес — только для молодых. Это далеко не так.

## СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ (в том числе выполнение простых физкультурных комплексов) ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ

- плохом самочувствии, обострении хронических недугов;
  - при болях любого характера (а по устранении болевого синдрома физические нагрузки увеличиваем постепенно, начиная с минимальных);
  - повышенной температуре;
  - учащенном сердцебиении;
  - повышенном давлении.
- Помним, что при нарушениях сердечного ритма осваивать даже очень простой гимнастический комплекс можно только после согласования с лечащим врачом.

**ВАЖНО!** Если вы хотите записаться в фитнес-клуб, выбирайте тот, в котором прием ведет врач. Перед началом занятий врач должен оценить состояние вашего здоровья и, соответственно, определить, какие нагрузки для вас допустимы (с учетом имеющегося в клубе оборудования).