Физическая активность

02.05.2025г.

Физическая активность является абсолютным показанием для сохранения и укрепления здоровья человека в любом возрасте. После 35 лет начинается постепенное угасание гормональной системы, поэтому, многие люди меняют свои привычки и переводят тело в горизонтальное положение при любой возможности. А между тем, единственный способ прожить долгую и интересную жизнь - это продолжать тренировать своё тело, выполняя ежедневно утреннюю гимнастику, делая растяжку мышц и связок, совершая пешие прогулки на свежем воздухе.

Физические тренировки – мощное оружие против старения. Улучшается обмен веществ, снабжение тканей и органов кислородом. Лучше работает сердце и дыхательная система, снижается артериальное давление. При активном образе жизни риск развития гипертонии ниже на 35-50%, чем при гиподинамии.

Помните, что в пожилом и старческом возрасте начинать занятия физической культурой надо осторожно и постепенно, например, с ходьбы. Если у вас имеются хронические заболевания – ограничьтесь пешими прогулками, медленным плаванием, медленным катанием на велосипеде.

Начинайте с малого - с медленной растяжки перед утренней гимнастикой, движения должны быть плавными, не приносящими неприятных ощущений. Выполняйте растяжку в течение пяти минут. Комплекс упражнений для утренней гимнастики может быть любой, но без силовых нагрузок. Минут 15 вполне достаточно. Со временем можно увеличить амплитуду движений, но время утренней зарядки увеличивать нецелесообразно.

В дальнейшем следует постепенно увеличивать продолжительность занятия до 30 минут в день. Если до этого вы вели малоподвижный образ жизни, этот период должен продолжаться минимум три недели. Двигайтесь медленно и плавно, постарайтесь задействовать все части тела. Если вы устали или почувствовали себя не очень хорошо, прекратите занятие.

Что касается других видов активности в течение дня, то на них следует отвести как минимум 30 минут, постепенно увеличивая это время до двух часов в день. Независимо от того, будете ли вы ходить пешком, играть в теннис или плавать, не забывайте контролировать пульс. Допустимое увеличение пульса – не более 55- 70%. Например, если до занятия ваш пульс был 70 в минуту, то во время занятия он не должен превышать 120 в минуту.

Мышечные изменения, происходящие у пожилых людей, приводят не только к уменьшению основного обмена веществ, но и к снижению плотности костей, уменьшению восприимчивости к инсулину и понижению насыщаемости крови кислородом. По этим причинам действия, направленные на сохранение мышечной массы, а также на увеличение мышечной массы и силы лиц, ведущих сидячий образ жизни, могут оказаться очень полезными для повышения самостоятельности пожилых людей и для ограничения развития некоторых хронических патологий.

Давайте двигаться – теперь у вас есть понимание, для чего это нужно. Пусть сначала придется себя заставлять – главное выработать очень полезную для здоровья привычку.

Физическая активность является абсолютным показанием для сохранения и укрепления здоровья человека в любом возрасте.

Из источников интернета.