

Спорт для пожилых людей

Основные рекомендации

Для того чтобы оздоровительный процесс проходил легко, весело и не стал причиной травм или осложнений хронических заболеваний нужно обратить внимание на следующие моменты:

Консультация с врачом: Специалист, хорошо знающий анамнез пациента, поможет пожилому человеку определиться с видом спорта. Доктор даст рекомендации и предостережения насчет нагрузок, укажет допустимую интенсивность и может отслеживать динамику состояния здоровья в результате увеличения активности.

Контролировать нагрузки: В начале нельзя переусердствовать. Важно первые занятия делать немного упражнений, а по мере того, как организм начнет привыкать можно увеличить интенсивность.

Перед основными видом спорта всегда следует делать 10 минутную разминку для разогревания мышц, усиления работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. По окончании занятий показана заминка – ряд расслабляющих движений, которые помогут организму постепенноввернуться в привычное состояние. Резкие переходы от покоя к активности и наоборот в преклонном возрасте чреваты травмами.

Выясните какой спорт подходит, а какой нет. В данном случае, все строго индивидуально. Основные критерии выбора – наличие противопоказаний и личные предпочтения. Например, после операции на глазах нельзя делать упражнения с наклоном головы, а если имеются когнитивные нарушения, то следует избегать самостоятельных прогулок на природе, поскольку человек может заблудиться.

Не нужно спешить и стараться взять высокий темп. В пожилом возрасте резкие движения, большой вес и интенсивность могут привести к травмам. Важно не гнаться за внушительными результатами, а прежде всего, стараться поддержать свое здоровье.

Утренняя зарядка

Для того, чтобы с самого утра настроиться на позитивный лад, полезно выполнить небольшую зарядку. Суть утреннего комплекса упражнений сводится к тому, чтобы расшевелить все суставы. Начать можно с наклонов и вращений головой. Затем сгибание и разгибание пальцев, вращение кистью, сгибание и разгибание руки в локтевом суставе и вращение предплечьем, махи и вращения рукой. Далее можно перейти к разминке ног - выполнить несколько вращений стопами, упражнения «ножницы» и «велосипед». Эта несложная активность, выполняемая регулярно, станет отличной профилактикой остеопороза и неподвижности суставов.

Скандинавская ходьба

Для тех, кто любит долгие прогулки, отличным вариантом станет скандинавская ходьба (то есть, со специальными палками). При такой ходьбе снижается риск травмы, так как упор на палки добавляет дополнительную устойчивость, а так же снимает нагрузку с коленных и тазобедренных суставов, что особенно важно для людей преклонного возраста. К тому же, скандинавская ходьба укрепляет не только мышцы нижней половины тела, но и спины, пресса, рук, так как они тоже оказываются задействованы. **Внимание!** Хотя упор на палки и снижает риск падения, все же не стоит заниматься скандинавской ходьбой в зимнее время, когда тротуары и пешеходные дорожки покрыты снегом и наледью, так как есть риск поскользнуться и упасть, а падения в зрелом возрасте опасны.

Заключение

Сегодня, когда мир заполнен гаджетами, стрессами, плохими продуктами и другими негативными вещами, крайне важным для пожилых людей является профилактика. Спортивные нагрузки нивелируют последствия гиподинамии, положительно сказываются на работе всех систем организма. Физическая активность позволяет сохранять тонус организма и ясность ума на протяжении долгих лет. Важно, чтобы пожилые люди во время занятий не перенапрягались, придерживались рекомендаций врача и тренеров. Правильно подобранные и выполненные упражнения заряжают энергией и дарят бодрость, что имеет существенное значение для стареющего человека.

