

Чем полезна для меня физическая активность?

Физическая активность – это любое движение тела.

Упражнение - это физическая активность определенной интенсивности и длительности для поддержания или улучшения хорошей физической формы. Сочетание обоих факторов помогает получить пользу от занятий.



Физическое здоровье

- ✓ Дает ощущение силы и энергии.
- ✓ Позволяет предотвратить и решить многие, появляющиеся с возрастом, проблемы со здоровьем.
- ✓ Помогает поддерживать и улучшать здоровье мозга и здоровый вес.

Психическое здоровье

- ✓ Помогает улучшить длительность и качество сна.
- ✓ Помогает справляться со стрессом и улучшить психическое здоровье.
- ✓ Улучшает самочувствие.

Образ жизни

- ✓ Помогает сохранять мобильность и независимость.
- ✓ Сокращает риск падения – поддерживает или улучшает равновесие.
- ✓ Позволяет получать удовольствие от проведения досуга.

Безопасна ли для меня физическая активность?



Да! В любом возрасте и в любом состоянии!

Вы можете начинать физическую активность в любом возрасте - даже если вы ранее никогда не были физически активны или прекратили заниматься.

Вы можете подобрать под себя план с учетом состояния здоровья и ваших возможностей.



Получите профессиональную консультацию, если это необходимо

Если в целом вы здоровы, то можете самостоятельно делать от легких до средних упражнений.

Проконсультируйтесь с врачом или медицинским работником, если к вам относится один из нижеперечисленных факторов:

- Вы долго не занимались спортом И планируете начать заниматься серьезной физической нагрузкой.
- Вы принимаете лекарства или у вас имеются серьезные проблемы со здоровьем.
- Вы находитесь на стадии восстановления после недавно перенесенной операции.
- Ранее у вас были случаи падения или потери равновесия.

Не уверены стоит ли вам обратиться за дополнительной консультацией?

Заполните анкету [«Будьте активны»](#) (см. стр 4), чтобы получить более ясное представление.

Какой физической активностью мне стоит заняться?

Следуйте рекомендациям. В этой брошюре отражены **канадские рекомендации по 24-х часовой активности для пожилых (65 лет и старше)**. Для улучшения здоровья и функциональных способностей, добавьте к этим рекомендациям ряд упражнений и интенсивных нагрузок.

Виды физической активности		Польза
Аэробные занятия	<p>Аэробной физической активностью средней и высокой интенсивности следует заниматься не менее 150 минут в неделю.</p> <p>Средняя интенсивность – это когда вы можете свободно разговаривать во время занятия.</p> <p>Высокая интенсивность – свободно разговаривать во время занятия не получается.</p>	<p>Сохраняет ваше сердце, легкие и кровеносные сосуды здоровыми.</p> <p>Помогает легче делать работу по дому.</p> <p>Чем больше, тем лучше!</p>
	<i>Быстрая ходьба, подъем в гору или по лестнице; походы, езда на велосипеде, плавание, теннис, уроки танцев, пиклбол.</i>	
Мышечная сила и силовые упражнения	<p>2–3 дня в неделю добавляйте упражнения, задействующие все основные группы мышц.</p> <p>Для укрепления мышц, выберите вес, который вы можете поднимать, тянуть или толкать 6–10 раз.</p> <p>Для мышечной силы используйте более легкий вес, с которым вы можете делать 8-10 упражнений на более высокой, но контролируемой скорости.</p>	<p>Делают мышцы сильнее.</p> <p>Помогают костям сохранять прочность.</p> <p>Позволяют поднимать тяжелый багаж или выполнять тяжелую работу в саду.</p>
	<i>Свободный вес, резиновая лента, собственный вес тела; запишитесь в спорт зал, чтобы разнообразить упражнения.</i>	
Упражнения для сохранения равновесия	<p>Делайте упражнения, оставаться в которых в вертикальном положении, сложно.</p> <p>Эти упражнения можно делать ежедневно; для улучшения равновесия, подходит принцип - чем больше, тем лучше.</p>	<p>Помогают держать или улучшать равновесие в спокойном состоянии или во время движения.</p> <p>Помогают предотвращать падения.</p> <p>Помогают дотянуться до высокой полки.</p>
	<i>Хожение на цыпочках, занятия тайчи. Найдите видео с выполнением упражнений на равновесие.</i>	
Упражнения для гибкости тела	<p>Упражнения, во время которых вы тянетесь, наклоняетесь и двигаетесь в удобной амплитуде.</p> <p>Делайте ежедневно.</p>	<p>Помогают телу легче двигаться с разной амплитудой.</p>
	<i>Растяжки, йога, цигун, пилатес... Делайте разнообразные упражнения на все тело.</i>	
Сидячий образ жизни.	<p>Ограничьте до 8 часов или менее. Максимально уменьшите сидячий образ жизни и ограничьте время отдыха, которое вы проводите перед экраном в день, до 3х часов и менее.</p>	

Советы на пути к успеху		
Одевайтесь в зависимости от условий и занятий	При низких температурах одевайтесь в несколько слоев. Избегайте занятий при высокой температуре и влажности. Одевайте соответствующую обувь.	Становясь старше, мы не всегда адекватно ощущаем температуру воздуха. Вы становитесь более восприимчивы к таким травмам, как обморожение или обезвоживание при высокой влажности.
Разогревайтесь и делайте заминку	Делайте разминку перед началом занятий. Делайте заминку перед полной остановкой — постепенно уменьшайте интенсивность упражнений.	Чтобы предотвратить травмы, подготовьте свое сердце, легкие и мышцы. Делайте заминку для постепенного приведения в норму дыхания и частоты сердечных сокращений.
Двигайтесь аккуратно	Медленно меняйте положения; например, при вставании с пола или поднятии утяжелителей. Избегайте упражнений, требующих быстрой смены положения тела.	С возрастом, при быстром вставании у нас может закружиться голова. Это увеличивает риск падений и травм.
Дышите!!!	Не задерживайте дыхание.	Работая с утяжелителями, выдыхайте когда толкаете или тяните вес и вдыхайте во время расслабления.
Пейте воду	Пейте воду до, во время и после занятий. Не ждите момента, когда у вас наступит жажда.	В пожилом возрасте мы можем не ощущать жажду при первом ее появлении.
Будьте в курсе своего состояния здоровья и принимаемых лекарств	Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом: <ul style="list-style-type: none"> • если у вас более одного заболевания, • если вы принимаете несколько лекарств. 	При занятиях физической нагрузкой вам может понадобиться консультация по приёму лекарств, как справляться с симптомами или по диете.

Если вы испытываете дискомфорт во время занятий:

- ✓ Снизьте темп до более комфортного или прекратите занятие.
- ✓ Попросите о помощи если она вам нужна, чтобы добраться или вернуться домой.



ПРЕКРАТИТЕ или сократите физическую активность

Если во время занятия или после, у вас есть какие-либо из нижеперечисленных симптомов:

- Головокружение, предобморочное состояние или слабость.
- Боль в груди или необычная одышка.
- Появилась боль или отек, которые не дают вам заниматься.

Если симптомы не исчезают, обратитесь к врачу.

Как лучше спланировать успех?

Мотивируйте себя

Подумайте, как физическая активность может улучшить ваше здоровье и образ жизни.

Постарайтесь сделать физическую активность приоритетом и положительные результаты не заставят себя ждать.



Ставьте цели

Ставьте цели и представляйте как вы их достигаете.

Составьте план и записывайте свои достижения.

Попросите семью и друзей помочь вам не отклоняться от плана.

Что для вас важно?

- Стать сильнее?
- Понизить артериальное давление?
- Контролировать сахар в крови?
- Уменьшить беспокойство?

Уже активны?

Так держать!

Обязательно выполняйте четыре вида упражнений.

Пробуйте новые упражнения или занимайтесь еще больше.

Выбирайте что вам подходит

Выбирайте физическую активность и интенсивность, которые подходят именно вам.

Вы можете быть активны в одиночку или с семьей и друзьями.

Вы можете быть активны снаружи или внутри.

Изучите различные упражнения и то, как их выполнять правильно и безопасно.

Чем больше вы знаете о том, как заниматься, тем больше уверенности вы приобретаете.

Распределяйте нагрузку

Начинайте медленно и увеличивайте нагрузку постепенно.

Ставьте перед собой цели, но слушайте свое тело.

По мере привыкания к занятиям, можете добавить несколько дополнительных минут или увеличить интенсивность.

Любой незначительный дискомфорт должен исчезнуть после привыкания к занятиям.

Если вы очень устаёте или чувствуете боль во время или после занятия, подумайте о его замене.

Консультация с квалифицированным специалистом перед началом тренировок — отличная инвестиция! Специалисты по физкультуре, прошедшие подготовку по работе с пожилыми людьми, помогают определить возраст и проблемы со здоровьем, а также предоставить индивидуальный план безопасной и эффективной физической активности!

Начните прямо сегодня!

Активный образ жизни — лучшее лекарство от старения.

Чтобы получить дополнительную информацию, обратитесь к источникам:

Канадские правила по 24х часовой активности: <https://csepguidelines.ca/>

Анкета CSEP «Будьте активны»: <https://store.csep.ca/pages/getactivequestionnaire>

Чтобы найти квалифицированного специалиста по физическим упражнениям, например, клинического физиотерапевта (Clinical Exercise Physiologist™ (CSEP-CPE)) или сертифицированного персонального тренера (CSEP Certified Personal Trainer® (CSEP-CPT)), посетите веб-сайт Канадского общества физиологии упражнений (Canadian Society for Exercise Physiology - CSEP): <https://csep.ca/>

© CSEP, 2021 Мы признательны организации CIHR (Canadian Institutes of Health Research) (Канадские учреждения по изучению здоровья), получившей награду среди добровольных учреждений, занимающихся вопросами старения (Institute of Aging Voluntary Sector Outreach Award), а также Программе «Новые Горизонты для Пожилых».