**Физическая активность пожилых**

«Движение – это жизнь» – всем известная истина. Однако не все достаточно физически активны. Особенно – пожилые люди в силу хронической болезненности опорно-двигательного аппарата, усталости и апатии. О пользе физических упражнений рассказывает врач по медицинской профилактике Оренбургского областного центра медицинской профилактики Александр Варламов.

Гериатры (врачи по лечению болезней пожилых людей) выделяют два главных негативных последствия малоподвижного образа жизни. Это – нарастание старческой астении (немощи) и саркопения (убывание мышечной массы). И то и другое укорачивает век человека и повышает вероятность развития нескольких заболеваний одновременно.

При низкой физической активности:

- ухудшается кровообращение в периферических отделах;

- мышечная оболочка сердца (миокард) слабеет и теряет резервную мощность (сердечная недостаточность). Даже размеры сердца уменьшаются;

- ослабляется костно-мышечный аппарат. Увеличивается вероятность падений и травм*;*

- мышцы перерождаются в жировую ткань;

*-* изменяется функциональное состояние центральной нервной системы.

Если взрослый человек не набирает даже 30 минут в день физической активности – он имеет малоподвижный образ жизни с риском всех перечисленных выше последствий.

А что же делать, если вы имеете признаки гиподинамии? Активизируйтесь!

Для взрослых 65 лет и старше физическая активность предполагает оздоровительные упражнения, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), домашние дела, игры, состязания.

* уделяйте не менее 2,5 часов в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности;
* каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.

Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

Важным условием является необходимость постоянного контроля и самоконтроля за состоянием собственного здоровья в условиях физической активности.

Это достигается измерением двух доступных параметров: артериального давления и пульса. Значение АД не должно превышать 140\100 мм.рт.ст. Пульс при умеренной физической активности в 50 лет – 90-120, в 60 лет – 88-112, в 70 – 83-105.

Одним из оптимальных видов физической нагрузки является скандинавская ходьба. Ею может заниматься человек практически с любым уровнем физической подготовки, при любом состоянии здоровья (за редким исключением).

Что полезного? Подсчитано, что это наиболее энергоемкое занятие. Очень много теряется калорий. В процессе ходьбы задействовано 90% мышц всего тела! Очень многие сейчас увлекаются «скандинавкой». Но далеко не все ходят правильно. А важна правильная техника. Только тогда эта нагрузка будет полезна. Это занятие на свежем воздухе, а значит, происходит усиленное насыщение кислородом всех органов и тканей, тренируется дыхательная система, укрепляется сердечно-сосудистая система, человек получает массу положительных эмоций!

Скандинавская ходьба может быть настоящей панацеей для тех, кто не может заниматься полноценной физической деятельностью. Ведь к тому же она не требует особого оборудования, не нужно никаких финансовых вложений.

Группа скандинавской ходьбы работает на базе центра медицинской профилактики по адресу: ул.Алтайская 12А. Занятия бесплатны и проходят под руководством опытного инструктора Валентины Соколовой. Записаться можно по телефону: (3532) 703-245