

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

# В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

основной компонент здорового образа жизни

Центр  
Общественного  
Здоровья  
и Медицинской профилактики  
Пермского края

МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

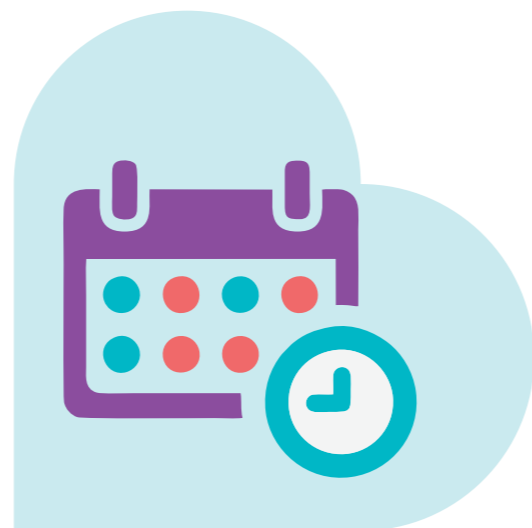


Для людей старшего возраста физическая активность полезна не меньше, чем для молодых. У физически активных пожилых людей более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучше память, умственная работоспособность, координация, меньше риск падений, большая самостоятельность.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ПОЖИЛЫХ:



Физическая активность — это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность: ходьба, домашняя работа, танцы, работа в саду, прогулка с собакой, игра с внуками и т.д.



Важно, чтобы физическая активность была регулярной (не менее 3—5 раз в неделю)



Не нужно ставить нереальных задач и рекордов — выбранный вид физической активности должен быть интересным и доступным для Вас

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

- 1 Заниматься физической активностью умеренной интенсивности надо не менее 20-25 минут в день или физической активностью высокой интенсивности не менее 10-15 минут в день
- 2 При хорошей переносимости и для получения дополнительных преимуществ для здоровья можно увеличивать физическую активность средней интенсивности до 50-60 минут в день, высокой интенсивности до 25-30 минут в день
- 3 Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут. Начинать с занятий средней интенсивности, постепенно увеличивая продолжительность и частоту нагрузок до более высоких уровней физической активности
- 4 Для предотвращения падений пожилым людям необходимо выполнять упражнения на равновесие - в течение трех и более дней в неделю
- 5 Для профилактики остеопороза и переломов следует выполнять силовые упражнения - два и более дня в неделю
- 6 Если пожилой человек по состоянию своего здоровья не может выполнить рекомендуемый объем физической активности, следует выполнять упражнения, соответствующие его возможностям и состоянию здоровья

## СТОП – СИГНАЛЫ

ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ ТАКИЕ СИМПТОМЫ:



ГОЛОВО-  
КРУЖЕНИЕ



ОЩУЩЕНИЕ  
«ПРИЛИВА  
КРОВИ» К ЛИЦУ



ДИСКОМФОРТ  
ИЛИ БОЛЬ  
В ОБЛАСТИ  
СЕРДЦА, ГРУДИ



ОДЫШКА



СИЛЬНОЕ  
УТОМЛЕНИЕ



БОЛИ В  
ИКРОНОЖНЫХ  
МЫШЦАХ



ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ  
УВЕЛИЧЕНИЕ  
ЧАСТОТЫ  
СЕРДЕЧНЫХ  
СОКРАЩЕНИЙ



НАРУШЕНИЕ  
КООРДИНАЦИИ



СНИЖЕНИЕ  
АРТЕРИАЛЬНОГО  
ДАВЛЕНИЯ,  
ИЛИ НАОБОРОТ —  
ЕГО ЧРЕЗМЕРНОЕ  
ПОВЫШЕНИЕ



РЕЗКИЕ  
БОЛИ В  
СУСТАВАХ  
ИЛИ  
ПОЯСНИЦЕ

## СДЕЛАЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ



Остановите занятия, прекратите физическую нагрузку



Понаблюдайте за собой (контроль АД, пульса, оценка общего состояния)



При сохранении или усилении симптомов обратитесь к врачу



Обсудите со специалистом – вид и степень физических нагрузок

## СОСТОЯНИЯ, КОГДА НЕЛЬЗЯ ПРОВОДИТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ



острый период заболевания (обострение хронических заболеваний, обострение артритов, острые респираторные, кишечные инфекции и т.д.)



тяжелые нарушения ритма и проводимости сердца



если в состоянии покоя частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту



если артериальное давление выше 170/100 или ниже 90/50 мм рт. ст.

СИТУАЦИИ, КОГДА ЗАНИМАТЬСЯ НУЖНО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОД КОНТРОЛЕМ:



грубые нарушения памяти, умственной работоспособности



выраженные функциональные изменения

## СОВЕТЫ



Занимайтесь физическими упражнениями с друзьями, членами семьи или единомышленниками



Во избежание обезвоживания пейте достаточное количество воды после и во время занятий физической активностью



Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой. Пройдитесь, выполните несколько несложных упражнений до и после основной нагрузки



Занимайтесь в удобной одежде и обуви на нескользящей подошве



Заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении



Для людей, страдающих хроническими заболеваниями желательна консультация врача по вопросам согласования степени и объема нагрузок