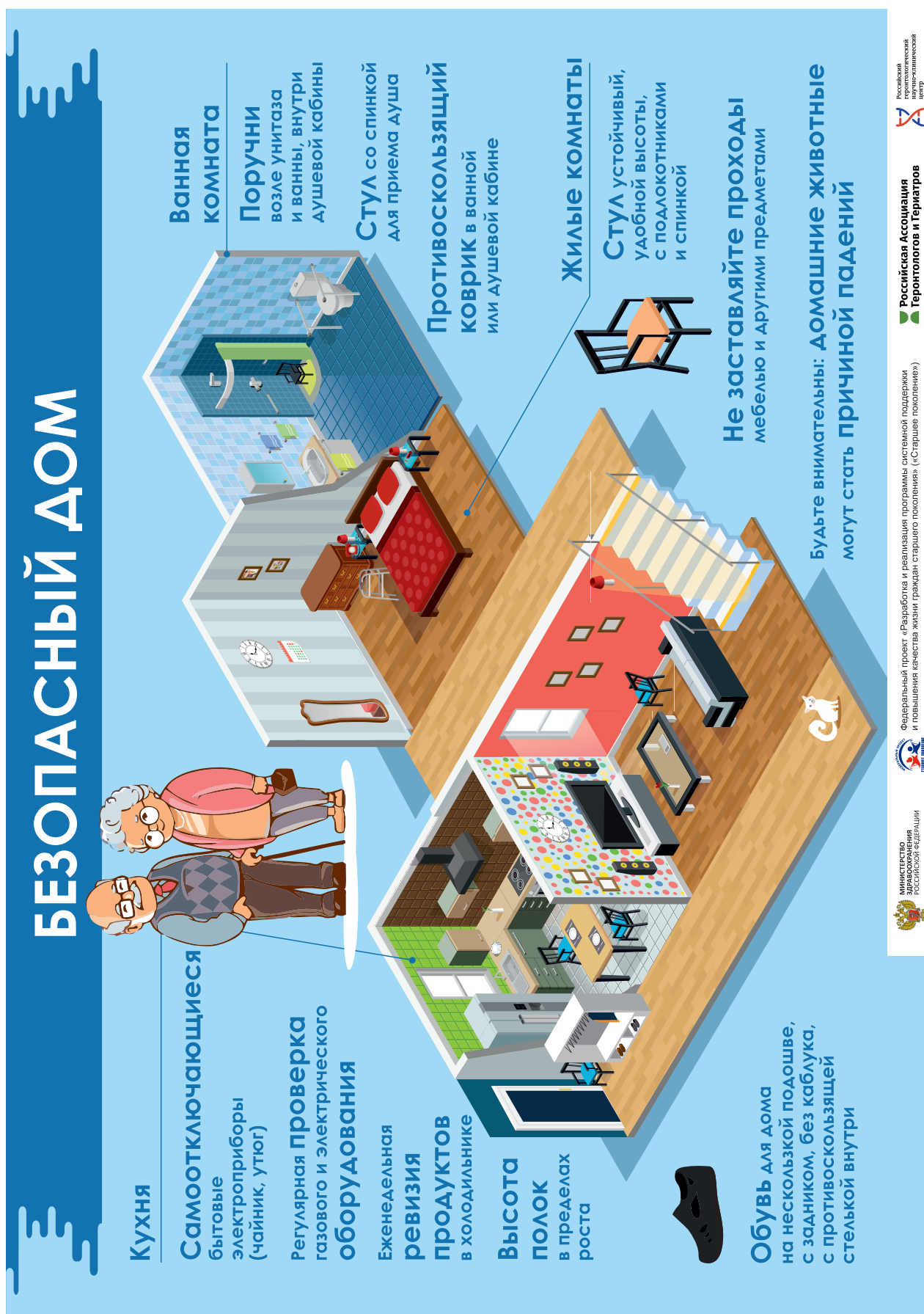






ЧТО ПОДАРИТЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПАДЕНИЯ?

Технологии

- ✓ Регистратор падения
- ✓ Устройство экстренного вызова (тревожная кнопка)
- ✓ Устройство определения местоположения (gps)
- ✓ Светящиеся насадки для ключей и других мелких предметов
- ✓ Камера видеонаблюдения для дома
- ✓ Светильники с датчиками движения



Подарки для поддержания физической формы

- ✓ Стабилоплатформа для тренировки равновесия
- ✓ Абонемент для занятий физкультурой (тай-чи, скандинавской ходьбой, йогой и др.)
- ✓ Шагомер



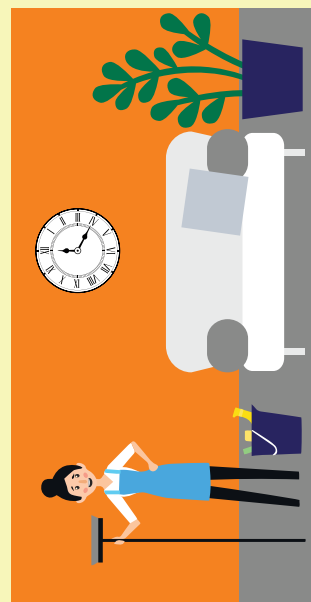
Простые предметы для безопасности

- ✓ Накладка с шипами для зимней обуви
- ✓ Зимняя насадка с острым концом для трости



Что еще важно

- ✓ Позаботьтесь о помощи в выполнении повседневных дел
- ✓ Главное – будьте на связи и дарите свое внимание



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для чего мне быть физически активным в пожилом возрасте

Высокий уровень физической активности - это единственный метод, который достоверно замедляет старение, улучшает память, настроение и положительно влияет на все стороны жизни!

Необходимы 4 вида физических упражнений

Тренировка выносливости

Тренировка силы

Тренировка баланса

Тренировка гибкости

Какие физические нагрузки будут полезны в моем возрасте?

- ✓ **Регулярные**
Регулярность - залог эффективности физических упражнений. Занимайтесь не менее 3-5 раз в неделю
- ✓ **Приносящие удовольствие**
Подберите занятия, которые будут приносить вам удовольствие (прогулка с собакой, игра с внуками, танцы, плавание)
- ✓ **В удобной спортивной обуви**
Занимайтесь в обуви, которая вам удобна. При необходимости используйте ортопедические стельки
- ✓ **Групповые**
Не избегайте групповых занятий - это не только польза для мышц, но и расширение круга общения

Как часто и как долго нужно заниматься?

Начните с простых нагрузок, которые принесут вам удовольствие. Не останавливайтесь на протяжении 30 дней - это срок, который поможет войти в активную жизнь. Делайте не менее 5 000 шагов в день. Старайтесь, чтобы общая длительность занятий составляла не менее 150 минут в неделю:

- ✓ 3 занятия в неделю по 50 минут
- ✓ ежедневные 30 или 50 минут занятий могут состоять из 3 или 5 частей по 10 минут. Когда привыкнете к такой нагрузке, постарайтесь увеличить её до 300 минут в неделю (т.е. вдвое) - это рекомендация Всемирной организации здравоохранения

Я думаю, что физические нагрузки не для меня.
Мне тяжело ходить, не то что гулять.

- ✓ Противопоказание к занятиям физической культурой - острое заболевание или серьезное хроническое обострение
- ✓ Если у вас есть трудности с ходьбой, вы можете делать упражнения на стуле
- ✓ Физические нагрузки - обязательная часть лечения многих болезней
- ✓ Обсудите с врачом, на что именно вам следует обращать внимание во время занятий, когда и как вы можете вернуться к занятиям после обострения болезни

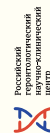


МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральный проект «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения» (Старшее поколение)

Российская Ассоциация
Геронтологов и Гериатров



Российский
геронтологический
и гериатрический
центр

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Какие упражнения нужно делать?

Упражнения на выносливость



Обычная ходьба хорошо тренирует выносливость. Чтобы нагрузка была достаточной, ходите не менее 30 мин. в день в темпе, который позволяет вам говорить, но не позволяет петь Акваэробика

Занятия на кардиотренажерах в спортивном зале или дома (беговая дорожка, эллипс) в умеренном темпе (как описано для ходьбы) и после основной нагрузки

Силовые упражнения



Упражнения с легким весом начинать выполнять с 500 г

Упражнения на тренажере для рук и ног в спортивном зале

Подъемы со стула или приседания

Тренировка равновесия

Подъем на носочки и перекаты с пятки на носок с опорой на спинку стула

Сгибание ног в колене

- Обращайте внимание на устойчивость стула. Выполняйте упражнения медленно - Начните с 10 повторов. Постепенно увеличивайте количество повторов до 20 - Выполняйте по 2 серии упражнений

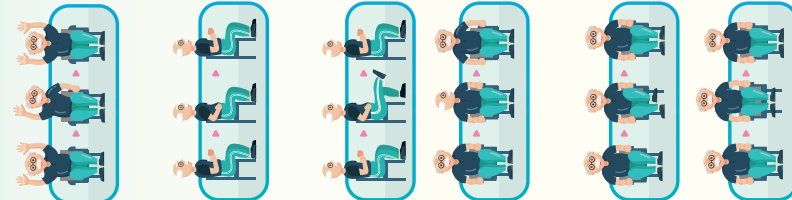
Ходьба «пятка к носку»

- На начальном этапе используйте опору - Идите строго по прямой, переставляя пятку к носку. Начните с 10 шагов

Ходьба задом наперед

- На начальном этапе используйте опору - Идите назад, стараясь двигаться прямо. Начните с 10 шагов

Упражнения сидя на стуле



1. Наклоны в сторону

- Поднимите руки вверх
- Опустите правую руку и наклонитесь вправо до чувства растяжения левой стороны туловища
- Задержитесь в этом положении на 15 секунд
- Вернитесь в исходное положение
- Повторите в другую сторону

2. Горизонтальные движения руками

- Исходное положение: сидя на стуле, руки согнуты горизонтально на уровне плеч
- Отведите локти назад, стараясь не изменить положение плеч
- Задержитесь в этом положении на 6 секунд
- Вернитесь в исходное положение
- Выполните 6-8 раз

3. Разгибание колена

- Напрягите мышцы бедра и аккуратно разогните колено
- Досчитайте до 5
- Медленно верните ногу в исходное положение
- Выполните 8-12 раз для каждой ноги

4. Повороты головы влево

- Не опуская подбородок, медленно поверните голову влево
- Задержитесь в этом положении на 15 секунд
- Вернитесь в исходное положение
- Повторите движение в другую сторону
- Выполните 2-4 поворота в каждую сторону

5. Ходьба на месте

- Сядьте прямо, руки на подлокотниках, ноги слегка разведите
- Маршируйте сидя, поднимая колено строго вверх
- Начните с 1 минуты, постепенно увеличивая время до 5 минут

6. Отжимания сидя на стуле

- Сядьте прямо, ноги расставьте на удобное расстояние
- Упритесь руками в подлокотник, сделайте вдох
- На выдохе поднимите себя над стулом, используя только силу рук (не ног)
- Задержитесь в этом положении на 1 секунду, затем медленно опуститесь на стул
- Повторите 8 раз