



A person is riding a bicycle on a gravel path. The bicycle has a black wire basket on the front filled with pink and purple flowers. The rider is wearing a light-colored long-sleeved top and pink pants. The background is a lush green field with trees, suggesting a park or rural setting. The overall scene is bright and sunny.

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ!

Если следовать словам известной песни, осень жизни надо принимать с благодарностью. И это действительно так. Жизнь — бесценный дар, которым в молодые и зрелые годы человек иногда распоряжается весьма легкомысленно: пока позволяет здоровье и организм полон сил, он не ограничивает себя в активности, порой подвергаясь чрезмерным нагрузкам и не задумываясь о том, чем это может быть чревато в будущем. Но все мы стареем, и постепенно бурная физическая активность сходит на нет. К сожалению, старение — разрушительный процесс, развивающийся с возрастом в результате нарастающего повреждающего воздействия внешних факторов и ведущий к недостаточности физиологических функций организма, — неизбежно. Вялость мышц — первый сигнал о его начале. Чтобы сохранить их тонус, необходима регулярная физическая нагрузка. Способов поддержания своего тела в хорошей физической форме великое множество, и в первую очередь это регулярные систематические упражнения. Теперь, когда вы вышли на пенсию, обратить более пристальное внимание на свое тело вам ничто не мешает: наверняка в вашем городе есть бассейны и тренажерные залы, которые помогут вам сохранить свои суставы гибкими, а мышцы крепкими. Если же вы сельский житель и подобные специализированные «учреждения спорта» для вас недоступны, не расстраивайтесь: у вас есть множество преимуществ перед горожанами! Велосипедные прогулки по лесу, скандинавская ходьба или пробежки по просторам полей и лугов принесут не меньше пользы организму, чем гантели и беговая дорожка. Но не забывайте о своем возрасте, ведь некоторые виды физической активности могут не только утомить, но даже навредить здоровью. В этом разделе мы расскажем о том, как поддерживать свое тело в тонусе с удовольствием и, главное, безопасно. Итак, вперед, за здоровьем и долголетием?

Здоровье и активность на долгие годы — в ваших руках!

Конечно, став пенсионером, можно предаться бесконечному унынию, с горечью вспоминать молодые годы, когда вы были полны оптимизма и задора. И лишь меланхолично наблюдать, как постепенно пропадает всякое желание делать что-то полезное, бывать в гостях и принимать их. Да что там — выходить на улицушний раз не хочется! И тут вы вдруг осознаете, что и состояние собственного здоровья вас не особенно беспокоит, как, впрочем, и внешний вид. А когда вашей внучке наступает пора идти в первый класс, вы из-за болей в спине не в состоянии сопроводить ее на это торжественное мероприятие...

Но это же совсем не про вас! Подобными кошмарами можно напугать лишь слабых и ленивых, а вы-то не из таких, вы хорошо понимаете, что движение — это жизнь, и в буквальном, и в переносном смысле. И она, эта жизнь, еще будет наполнена множеством приятных моментов, если смотреть вперед, а не назад. И двигаться, придумывая себе всевозможные нагрузки, прогулки, мероприятия, — тогда оптимальный вес, хорошая физическая форма, здоровое психоэмоциональное состояние вам обеспечены. Так что, выход на пенсию — вовсе не приговор, а лишь очередной, причем очень увлекательный, наполненный приятными открытиями отрезок жизни!





\ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

В последние годы все чаще на улицах городов встречаются пенсионеры, прогуливающиеся с двумя длинными палками в руках. Они занимаются относительно новым в нашей стране видом спорта — скандинавской ходьбой. В отличие от простой прогулки, ходьба с палками активизирует работу всех основных групп мышц. Такие тренировки укрепляют не только опорно-двигательный аппарат, но и иммунитет, повышают общую выносливость организма, благотворно влияют на работу сердца и способствуют увеличению полезного объема легких.

Использование специальных палок при скандинавской ходьбе помогает снизить нагрузку на суставы, особенно на коленные и тазобедренные, поэтому данный вид физической активности считается «мягким» и безопасным для пожилых людей с проблемами в суставах или с ограниченной подвижностью. Скандинавская ходьба требует согласованного движения рук и ног, что способствует улучшению координации и стимулирует вестибулярный аппарат. Также регулярные занятия ею помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как сердечная недостаточность, гипертония и инсульт, способствуют улучшению кровообращения, снижению артериального давления и укреплению сердечно-сосудистой системы.

Скандинавская ходьба стимулирует обмен веществ и увеличивает сжигание калорий, что помогает

контролировать свой вес и предотвращать развитие ожирения. Кроме того, она оказывает положительное влияние на психологическое благополучие пожилых людей, снижая стресс, тревогу, риск депрессии и вместе с тем улучшая настроение и повышая самооценку.

Регулярная физическая активность, включая скандинавскую ходьбу, способствует улучшению качества сна у пожилых людей. Это связано с физической усталостью, снижением уровня стресса и более глубоким расслаблением в ночное время.



\ БАССЕЙН

Плавание в бассейне оказывает благотворное влияние на здоровье человека. За счет высокой плотности воды вес тела уменьшается, а это снижает нагрузку на суставы и позвоночник, что особенно важно для пожилых людей. Поэтому занятия в воде показаны людям, страдающим патологиями опорно-двигательной и костной систем. Даже сложные движения в бассейне не доставят дискомфорта, а нагрузка на суставы существенно снизится.

Ходить в бассейн можно на свободное плавание, а можно выбрать специализированные занятия с тренером.

Плавание и другие упражнения в воде помогают укрепить мышцы, улучшить гибкость суставов и общую координацию движений. Регулярные занятия укрепляют сердце, повышают выносливость и способствуют нормализации кровяного давления. Плавание является отличной кардиотренировкой, которая помогает улучшить общую физическую форму и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Посещение бассейна также способствует поддержанию оптимального веса тела, поскольку физические упражнения в воде эффективно сжигают калории и улучшают обмен веществ.

Наконец, вода и плавание дают расслабляющий эффект, способствуют снятию стресса и напряжения, помогая поднять настроение, снизить тревожность и улучшить качество сна.

Вода создает определенное сопротивление, что требует большей активности мышц и суставов. Это помогает укрепить мышцы-стабилизаторы и улучшить координацию движений, что особенно важно для предотвращения падений и травм.

Бассейн также предоставляет возможность пожилым людям общаться со сверстниками, заводя новые знакомства. Занятия в группе способствуют созданию поддерживающей и дружеской атмосферы, а также могут быть местом, где люди обмениваются опытом и советами по поддержанию и сохранению здоровья.

ВАЖНО!

Перед началом занятий в бассейне необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если у пожилого человека есть определенные проблемы со здоровьем или медицинские ограничения. Также следует убедиться, что в бассейне соблюдаются условия безопасности и гигиенические нормы.

В целом занятия в бассейне — это приятный и эффективный способ поддержания физической активности и улучшения общего самочувствия пожилых людей. Акваэробика предлагает безопасную и низконагруженную среду для физических упражнений, позволяет укрепить мышцы, улучшить гибкость суставов и чувство равновесия, а также снять стресс и расслабиться. Пребывание в бассейне 2—3 раза в неделю в среднем по 40 мин может значительно улучшить качество жизни пенсионеров.

Время для занятий в бассейне лучше подбирать так, чтобы там было не слишком много людей. Занимайтесь через 1,5—2 ч после еды и не посещайте бассейн натощак.

Перед плаванием необходимо сделать небольшую разминку с целью разогреть мышцы и подготовить их к нагрузке. Первые занятия должны быть непродолжительными, чтобы организм привыкал к нагрузкам постепенно. Не стоит сразу плавать на большие дистанции и выполнять долгие и сложные упражнения.

При плохом самочувствии, появлении какого-либо дискомфорта сразу же прекратите занятие. Внимательно следите за сигналами, посылаемыми организмом. Если вдруг стало плохо в воде, необходимо остановиться, найти опору и попросить о помощи. После такого случая следует получить консультацию врача.





К СВЕДЕНИЮ

Преимущества регулярного плавания в пожилом возрасте:

- укрепление иммунитета;
- улучшение общего состояния при остеохондрозах;
- предотвращение заболеваний суставов;
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- повышение тонуса мышц;
- повышение эластичности кожи;
- положительное влияние на нервную систему;
- ускорение обменных процессов в организме.

\ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ

Занятия с фитболом (гимнастическим мячом) представляют собой эффективный вид физической активности для пожилых людей.

Фитбол помогает укрепить мышцы, способствует улучшению гибкости, снимает мышечную зажатость. Так как мяч требует постоянного удержания равновесия, занятия с ним помогают улучшить координацию, что особенно важно, учитывая то, что падения могут привести к серьезным травмам у людей пенсионного возраста.

Фитбол — форма аэробной тренировки, которая помогает также укрепить сердечно-сосудистую систему. Регулярные занятия способствуют снижению кровяного давления, улучшению кровообращения и общей кардиоваскулярной выносливости.

В целом занятия с фитболом дают отличную возможность для пожилых людей вести активный образ жизни, улучшать физическую форму и общее

самочувствие. Они помогают укрепить мышцы, улучшить равновесие и координацию, повысить энергию и настроение, а также снизить риск падений. Важно подобрать программу занятий, соответствующую возрасту, состоянию здоровья и физическим возможностям пенсионеров.

Перед началом занятий с фитболом рекомендуется проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом, особенно при наличии каких-либо хронических заболеваний. Начинать следует с простых упражнений, постепенно увеличивая их интенсивность и сложность. Важно обращать внимание на правильную технику выполнения упражнений и избегать перегрузок.

Занятия с фитболом можно проводить как индивидуально, так и в группе. Групповые занятия могут быть полезными еще и потому, что они способствуют социальной активности, общению и мотивации. Для достижения наилучшего результата составлять комплекс упражнений с фитболом следует так, чтобы общая продолжительность занятия была около 30 мин. Каждое упражнение следует повторять по 10—15 раз за 3—5 подходов. Можно выстроить тренировку по круговому принципу или включить в нее несколько силовых элементов, кардионагрузки и т. д.

Заниматься с мячом можно в нескольких положениях — сидя на нем или лежа. Чем жестче будет фитбол, тем выше нагрузка на мышцы. Соответственно, на мягком мяче нагрузка будет минимальной, такие изделия используются больше для релаксации.

Современные фитболы способны выдерживать нагрузку до 300 кг. Они отличаются по размерам, жесткости, текстуре. Диаметр мяча подбирается индивидуально, исходя из возраста, роста и целей тренировки. Он варьируется от 45 до 95 см. При росте 150—165 см подойдет мяч диаметром





55 см, если же ваш рост 165—180 сантиметров, выбирайте фитбол размером 65 см. Определить, подходит ли мяч по размеру, несложно. Для этого надо сесть на фитбол и соединить ноги, согнув их в коленях. Если угол в коленном суставе составляет 90—110°— диаметр оптимальный. На правильно подобранном мяче бедра будут параллельны полу.

ВНИМАНИЕ!

При выборе фитбола предпочтение лучше отдавать мячам, выполненным из материала повышенной прочности по технологии «антивзрыв». Они выдерживают большой вес и не лопаются при случайном проколе: воздух просто постепенно выходит через появившееся отверстие.

\ ТАНЦЫ

Возраст не является препятствием для занятий танцами, они, наоборот, могут принести много пользы пожилым людям. Танцы помогают улучшить координацию движений, укрепить мышечный корсет и улучшить гибкость суставов. Они способствуют

улучшению памяти, внимания и укрепляют сердечно-сосудистую систему. Танцы нагружают все группы мышц и стимулируют работу всех органов, не перегружают организм, поэтому показаны для людей всех возрастов.



Танцевальные занятия также могут стать отличным способом знакомства с новыми людьми и расширения социальных контактов. Пожилые люди, занятые танцами, часто образуют танцевальные группы или посещают танцевальные клубы, где могут наслаждаться общением с единомышленниками.

Среди танцев, подходящих для пенсионеров, можно выделить вальс, восточные танцы, бальные танцы, зумбу и др. Каждый вид танцев имеет свои особенности и требует определенных навыков, поэтому важно выбрать тот, который больше всего подходит вам и вашим возможностям. Независимо от выбранного вида танцев, занятия приносят массу удовольствия и помогают сохранить здоровье и активность духа на протяжении всего времени занятий.

Самый популярный танец среди пожилых людей — вальс: он спокойный, размеренный, его движения плавные и грациозные. Этот танец не так сложно освоить, как может показаться на первый взгляд. Занятия вальсом оказывают положительное влияние на мышцы тела и тренируют вестибулярный аппарат. У пожилых людей, которые практикуют

занятия вальсом, ускоряется ходьба и улучшается чувство равновесия.

Следующий танец, который подойдет для представительниц слабого пола в пенсионном возрасте, — восточный. Это одиночный танец, который не создает излишней нагрузки и не приводит к усталости, зато повышает выносливость. Кроме того, во время него вырабатывается правильное дыхание, поддерживается работа сердечно-сосудистой системы, развивается гибкость суставов и сухожилий. Восточный танец расслабляет плечевой пояс и грудной отдел позвоночника.

Еще одна танцевальная фитнес-программа, которой могут заняться пенсионеры, — зумба. Ее суть заключается в выполнении хореографических элементов под общий ритм. Танец отличает простота движений, основное внимание обращается на синхронность. Приступать к занятиям можно в любое время. Благодаря зумбе пожилые люди смогут избавиться от лишнего веса, повысят тонус мышц, скорректируют осанку, благодаря чему уйдут болевые симптомы, вызванные мышечными зажимами поясницы, спины и шеи. Кроме того, занятия проходят весело и легко — благодаря им у пожилых людей повышается настроение.





\ ЙОГА

Чтобы практиковать йогу, совсем не обязательно полгода жить в Индии, не есть мясо священной коровы и каждый вечер перед сном окуривать себя благовониями. Важно уметь слушать и слышать свои тело и разум, создавая между ними уникальную доверительную связь. Поэтому данный вид физических нагрузок доступен в любом возрасте. Многие пожилые люди опасаются, что упражнения йоги станут для них слишком сложными в выполнении. Однако в йоге существует большое количество асан (поз) как для начинающих, так и для более опытных йогов. Йога положительно влияет на весь организм. Благодаря занятиям обретается внутренняя гармония, улучшается самочувствие, повышается жизненный тонус, но самое главное — возвращается подвижность, что так важно для людей пенсионного возраста!

В основе движений в йоге лежит многофункциональность: возможность нашего тела совершать определенные движения и оставаться в принятой позе некоторое время, приведя в состояние покоя также и свое сознание. С помощью йоги мы помогаем нашему телу двигаться так, как это заложено природой. Движения таза, наклоны, потягивания, вдохи и выдохи — часто все это мы делаем неправильно, адаптируясь под современные условия жизни. Лежим там, где надо сидеть, сидим там, где надо стоять, стоим там, где надо бежать, и бежим там, где необходимо лежать. Йога же может стать помощником в решении тех физических проблем, которые появляются с возрастом.

Регулярные занятия помогут уменьшить боли в спине и суставах, улучшат общую подвижность.

Практика йоги включает также медитацию и релаксационные техники, которые способствуют снятию напряжения, улучшению эмоционального благополучия и снижению уровня стресса. У пожилых людей йога может быть ценным инструментом для достижения психологического комфорта и спокойствия. Также она включает практику медитации, которая способствует улучшению концентрации и памяти, а также стимулирует умственную активность.

К СВЕДЕНИЮ

Что несут занятия йогой в пожилом возрасте:

- укрепление мышечного корсета;
- снижение веса;
- профилактика остеопороза;
- нормализация сна;
- стабилизация психоэмоционального состояния;
- улучшение кровообращения, насыщение крови и мозга кислородом.



Лучшим временем для занятий йогой считается раннее утро или поздний вечер. Однако если у вас не получается тренироваться в эти часы, то подойдет любое свободное время.

Занимаются, как правило, босиком на специальном нескользящем коврике или на полу. Ковер для тренировки не подходит, потому что ступни будут скользить.

Полноценное сбалансированное питание поможет добиться успехов и в йоге: оно придаст телу легкость и гибкость, а также увеличит ясность ума и концентрацию. Кроме того, правильное питание позволяет быстро восстановить силы, избежать износа суставов и других органов тела. Стоит отметить, что приступать к занятиям можно только на голодный желудок.

Очень важно, находясь в асане, не задерживать дыхание. Дышите, как обычно, ровно и только через нос. Как правило, вы должны делать вдох при движении вверх, когда грудная клетка и живот расправлены, и выдох при движении вниз или вперед, когда грудная клетка и живот могут сжиматься. Йога включает немало «перевернутых» поз, которые могут влиять на артериальное давление, поэтому как минимум за три часа до занятий не перегревайтесь: откажитесь от посещения сауны или солярия, принятия солнечных ванн. Также за 4—5 ч не занимайтесь активными видами спорта, а в идеале — вообще не нагружайтесь физически в день тренировки по йоге.

Захватите на занятие полотенце. Оно пригодится как для вытирания пота, так и для подкладывания под голову или спину в некоторых асанах.

Очень внимательно относитесь к занятиям в летнюю жару. Если температура окружающей среды выше 30 °С, перенесите занятия на раннее утро, вечер или проводите их в прохладном, хорошо проветриваемом помещении.

ВАЖНО!

Выполнять упражнения нужно так, чтобы не чувствовать дискомфорта и боли. Останавливайтесь, когда хочется, принимайте удобные для вас позы. При этом никто не должен активно воздействовать на ваше тело. Опытный преподаватель йоги может лишь подсказать, как вам самостоятельно улучшить позу.

После занятия рекомендуется принять теплый душ — так эффект расслабления приумножится и тело очистится. Однако не стоит спешить в душ сразу после тренировки: принимать его следует не ранее чем через 15 мин после завершения занятия.





ХОББИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ: ПОЧУВСТВУЙТЕ ВКУС ЖИЗНИ!

Что же такое, в сущности, хобби? Словари определяют его как увлечение, любимое занятие на досуге, чем люди любят и с радостью готовы заниматься в свободное время. А теперь давайте сделаем вывод: поскольку свободного времени с выходом на пенсию у вас появилось в избытке, неплохо было бы посвятить его своим любимым занятиям, получая от этого массу удовольствия, заряжаясь положительной энергией и тем самым продлевая себе жизнь! А уж способ, как можно развлечь себя, проводя дни с умом и пользой, каждый выбирает самостоятельно, исходя из своих предпочтений. Однако, определяясь с увлечением по душе, не забудьте сверить часы со своим организмом! Вряд ли восхождение на Эльбрус или сплав на байдарках по горной реке придется ему по вкусу. Существует множество других, более «спокойных», но не менее захватывающих способов развлечься с пользой для ума и тела. О них мы и расскажем в этом разделе.



Хобби — украшение жизни

Наверняка среди ваших знакомых, вышедших на заслуженный отдых, есть те, кто просто продолжает плыть по течению жизни, не задумываясь о будущем. Их одолевают скука и апатия, свои дни они проводят за просмотром бессмысленных телесериалов, обсуждением сплетен и ведением пустых разговоров с соседями. Это ли вершина мечтаний современного пенсионера, которым вы тоже теперь являетесь? Ни в коем случае! Не позволяйте своему интеллекту закостенеть в ежедневной рутине, ведь общеизвестно, что сохранение ясного ума и твердой памяти не только помогает избежать некоторых болезней — Альцгеймера, Паркинсона, деменции, настоящего бича пожилых людей, — но и наполняет жизнь смыслом. Интеллектуальные занятия оказывают положительное влияние на психологическое и физическое состояние людей, вышедших на пенсию, такие хобби пробуждают интерес к жизни, придают силы и энергию, помогают отвлечься от стрессовых ситуаций и проблем со здоровьем, увеличивают уверенность в себе, расширяют кругозор и знания о мире, развивают творческий потенциал и раскрывают скрытые способности.

О том, как нагрузить свой мозг с пользой для здоровья, мы расскажем в этом разделе.

К СВЕДЕНИЮ

Хобби может стать настоящим спасением от скуки и одиночества и делом на всю последующую жизнь, предоставляя возможность обрести новых друзей.

ЧТЕНИЕ КНИГ

Чтение книг различных литературных жанров помогает поддерживать остроту ума и интеллектуально развиваться независимо от возраста. Благодаря этому увлечению люди, вышедшие на пенсию, могут погрузиться в мир новых интересных историй, расширить свой кругозор, узнать о различных культурах и областях знаний — да и в принципе обо всем на свете!

Это увлекательнейшее занятие способствует поддержанию позитивного настроения, помогает находить вдохновение. Чтение — прекрасный способ и развлечься, и отдохнуть. Можно часами

