

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## Для лиц в возрасте 65 лет и старше

Сохранение физически активного образа жизни очень важно для пожилых людей. Даже если вам трудно вставать или ходить, вы можете делать физические упражнения с пользой для здоровья. При отсутствии активности вы можете потерять намного больше! Вам следует *еженедельно* заниматься **аэробикой, тренировкой мышц и равновесия**.  
Ниже **предлагается минимальный набор упражнений** для каждого вида тренировок.

### Аэробика (упражнения)

Старайтесь выделять **2 часа 30 минут (150 минут)** еженедельно на занятия аэробикой **умеренной интенсивности**.

— или —

Еженедельно выделяйте **1 час 15 минут (75 минут)** на занятия аэробикой **повышенной интенсивности**.



- ♦ Определите уровень своей активности в настоящее время и **постепенно увеличивайте нагрузку**.
- ♦ Начните с занятий **легкой или умеренной интенсивности** в течение коротких промежутков времени (например: прогулки по 5–10 минут раз в неделю).
- ♦ В течение 3–4 недель увеличивайте продолжительность прогулок, затем **равномерно распределите их по дням недели**.
- ♦ Просуммируйте время потраченное на упражнения в течение дня. **Стремитесь к тому, чтобы продолжительность каждого занятия составляла не менее 10 минут**.

### Упражнения для укрепления мышц, тренировки гибкости и равновесия



Выполняйте упражнения для **поддержания мышечного тонуса не реже 2 дней в неделю**.

- ♦ Старайтесь задействовать **разнообразные группы мышц** — ног, бедер, спины, груди, живота, плечей и рук.
- ♦ **Повторяйте упражнения** для каждой группы мышц **по 8–12 раз в течение занятия**.

После **разминки** выполняйте упражнения на **растяжение мышц, чтобы сохранять гибкость для повседневных нужд**.

Выполняйте упражнения для **поддержания и улучшения равновесия не реже 3 дней в неделю, чтобы уменьшить риск падений**.

- ♦ Примерами **упражнений для тренировки равновесия** могут быть: стойка на одной ноге, ходьба с пятки на носок и гимнастика Тай Чи.
- ♦ **Программы по профилактике падений** проводятся в больнице Mills-Peninsula Hospital (650) 367-5998, больнице Sequoia Hospital (650) 367-5998 и Медицинском центре при университете Стенфорд (650) 724-9369. Информацию можно также получить на веб-сайте Оперативной группы округа San Mateo по профилактике падений: [www.smcfallprevention.org](http://www.smcfallprevention.org)



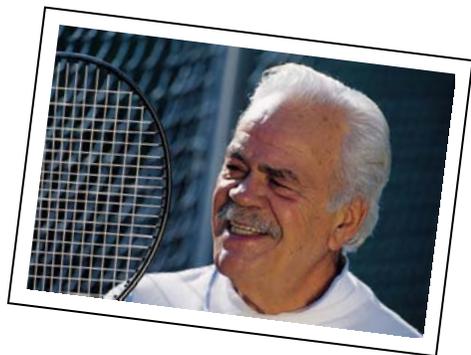
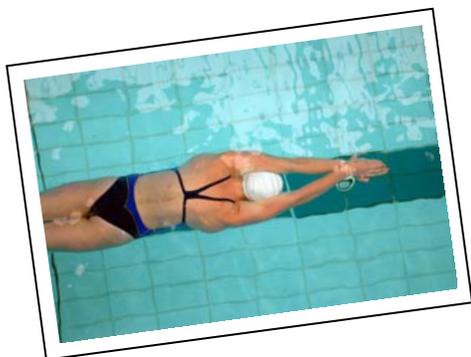
# Примеры упражнений аэробики

Выполняйте эти упражнения в течение 10 или более минут:

## Умеренная интенсивность

(Я могу разговаривать во время упражнений, но не могу петь.)

- ♦ Быстрая ходьба
- ♦ Линейный танец (Line Dancing)
- ♦ Работа во дворе (работа граблями, подрезка кустов)
- ♦ Тай Чи и Ки Гонг
- ♦ Медленная езда на велосипеде по слабопересеченной местности
- ♦ Использование инвалидной коляски с ручным управлением
- ♦ Водная аэробика
- ♦ Йога
- ♦ Бейсбол, волейбол или софтбол
- ♦ Теннис (парный)
- ♦ Гольф без гольф-кара



## Высокая интенсивность

(Я могу произнести лишь несколько слов без остановки, после чего мне нужно перевести дыхание.)

- ♦ Плавание
- ♦ Танцевальная аэробика
- ♦ Быстрая езда на велосипеде или по пересеченной местности
- ♦ Динамичные танцы
- ♦ Активная работа в саду (копка, рыхление почвы)
- ♦ Пешие походы в гору
- ♦ Прыжки на скакалке
- ♦ Спортивная ходьба, бег трусцой или обычный
- ♦ Баскетбол, хоккей или футбол