

# Подари себе здоровье!

(Памятка для населения)



В пожилом возрасте, как правило, имеется множество различных хронических заболеваний, накопленных в течение жизни. Несомненно то, что любая болезнь оставляет какие-либо последствия. В молодости это не так сильно заметно, а с возрастом в связи с атрофией органов и угасанием их функций организм с трудом справляется с нагрузками, иммунитет снижается, человек быстро устает, чаще обостряются хронические заболевания, которые нередко имеют атипичное течение с недостаточно выраженными симптомами. Постоянно что-нибудь болит.

Физическая активность необходима людям пожилого возраста. Ведь при таких наиболее распространенных заболеваниях как остеохондроз позвоночника, остеопороз костей, артрозы, вегето - сосудистая дистония, нарушения сна, гипертоническая болезнь, болезни внутренних органов, нарушения обмена веществ и других болезнях организм нуждается в компенсации (адаптации к внутренним и внешним условиям, имеющим значение для здоровья и продолжительности жизни).

Физкультура не тоже самое, что физическая работа по дому или огороду. Такой труд не всегда полезен - в нем преобладают однообразные движения, перегружающие одни мышечные группы. Правильно подобранные физические упражнения направлены на тренировку конкретных групп мышц с контролируемой нагрузкой. Совет врача в этом смысле, необходим.

Прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте являются скандинавская ходьба.

Пожилые люди, регулярно занимающиеся скандинавской ходьбой, в процессе занятий могут наладить новые дружеские отношения и знакомства, будучи более активны физически, они становятся более активными, и в социальном плане, а значит, с меньшей вероятностью подвержены исключению из жизни общества.

Регулярная ходьба с палками в группе с инструктором или просто со знакомыми и друзьями помогает старшим людям преодолеть чувство одиночества. Скандинавская ходьба и физически активный образ жизни позволяют поддерживать функциональную самостоятельность и оптимизировать активное участие в общественной жизни.

В норме, человек должен проходить в день примерно 10 тыс. шагов. Это еще древние китайцы говорили, но в то время это вообще было нормой. Сейчас же, у многих из нас, даже за неделю наберется не более 5 тыс. шагов.

**Так что, ходите на здоровье! Скандинавская ходьба - идеальный вид оздоровительного фитнеса для пожилых людей!**

**Что такое скандинавская ходьба с палками?**

Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая

ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные. Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба».

### **Чем полезна скандинавская спортивная ходьба?**

В отличие от обычной ходьбы и бега нагрузка распределяется равномерно на нижнюю и верхнюю части туловища.

- Снижает вредную ударную нагрузку на позвоночник и суставы;
- Тренирует 90% мышц тела, а при обычной ходьбе - только 70%;
- Сжигает на 45% больше калорий, по сравнению с обычной ходьбой. Улучшает работу лёгких и сердца;
- Снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу кишечника, нормализует обмен веществ, быстрее выводит токсины, что в целом способствует общему омоложению организма;
- Позволяет поддерживать и даже исправлять осанку;
- Решает проблемы плеч и шеи;
- Улучшает координацию, тренирует чувство равновесия;
- Скандинавская ходьба показана для всех возрастов.

### **Полезна скандинавской ходьбы при различных заболеваниях**

Скандинавская ходьба с палками входит как обязательный элемент практически во все реабилитационные курсы, проводимые после травм и операций на опорно-двигательном аппарате. Так, к примеру, благодаря этому виду лечебной физической культуры пациенты с протезированным тазобедренным суставом уже через месяц после операции полностью возвращаются к обычному ритму жизни. Кроме того, данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях: остеохондроз; сколиоз; заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме); хронические боли в спине, плечах и шее; вегето-сосудистая дистония; болезнь Паркинсона; психологические проблемы (неврозы, депрессии); бессонница; избыточный вес и ожирение.

В лечебно-профилактических целях скандинавскую ходьбу с палками назначают при повышенном риске развития таких заболеваний, как: остеопороз; атеросклероз; артериальная гипертензия.

### **Техника скандинавской ходьбы с палками**

Техника скандинавской ходьбы сильно напоминает обычную

ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг - правая рука и левая нога вперед, и т.д. Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков. Во время и после ходьбы пить воду можно и нужно по мере возникновения жажды, небольшими глотками через небольшие промежутки времени.

Чтобы не нарушать водный баланс, на каждые полкило веса, потерянного во время прогулки, нужно выпить не меньше полулитра воды, а лучше на стакан больше.

По продолжительности - начинайте заниматься с 15-20 минут и с каждой тренировкой увеличивайте ее продолжительность на 5-10 минут доводя до 40-60 минут и более.

Все индивидуально. Ведь сначала можно походить в тренировочном режиме, а потом, просто, в прогулочном, особенно если природа и погода соответствуют настроению.

Считается, что для поддержания оптимального физического состояния достаточно 3-4 занятия в неделю по 40-50 минут.

### **Преимущества для людей пожилого возраста**

Скандинавская ходьба очень полезна для пожилых людей, ее основное преимущество заключается в невысоких нагрузках. Большинство оздоровительных физических упражнений недоступны для людей пожилого возраста из-за труднодоступных для выполнения элементов. В процессе старения снижается координация, что является основным препятствием для активных занятий спортом. Скандинавская ходьба идеально подходит для пожилых людей, все движения максимально естественны, в данном случае отсутствуют требования к уровню подготовки, а их продолжительность и интенсивность регулируются в индивидуальном порядке.

**Составитель: Багаутдинова Е.Р. – врач-терапевт терапевтического отделения №1 стационара ГКУЗ РБ РКБ №2.**

