

Фізична активність у віці від 40 до 60 років

ПАМ'ЯТКА

2019 рік

Що таке фізична активність?



Фізична активність – це будь-який рух тіла, що здійснюється скелетними м'язами, і вимагає затрат енергії. Це рухова активність під час ходьби, праці, ігор, поїздок, виконання домашньої роботи, у садку чи на городі, активного дозвілля та спорту.

Поняття "фізична активність" не слід плутати з "фізичними вправами" або тренуванням. Фізичне тренування (вправи) – це лише одна із категорій фізичної активності. Фізичні вправи виконуються регулярно і спрямовані на підтримку та поліпшення фізичної форми.

Фізична активність, інтенсивність якої відповідає віковим можливостям людини, є дуже корисною для здоров'я.

Для того, щоб фізична активність принесла користь серцево-судинній і дихальній системам, дорослим людям рекомендовано **не менше 30 хвилин фізичної активності на день, п'ять разів на тиждень.**

Активне дозвілля на свіжому повітрі на фоні гарного настрою є найефективнішою профілактикою захворювань.

Цікаві факти

- Швидкість поновлення органів тіла: шкіра - 5-7 днів; шлунок - 5-7 днів; печінка - 40 днів; скелет - 90 днів; 98% атомів, що складають людське тіло, змінюються на нові щороку. Тобто ми народжуємося заново **ЩОРОКУ!** Але це відбувається у віці до 20-30 років, коли людина "росте" завдяки гормону росту.
- З віком в організмі людини поступово **знижуються рівні деяких гормонів і до 65 років залишається зовсім незначна їх кількість.** Це супроводжується сповільненням обміну речовин та старінням – від в'ялої шкіри, появи животика, зниження сексуальності до браку життєвої енергії.
- **Рівень гормонів в організмі, як і рівень обмінних процесів в організмі в цілому, можна збільшити, причому цілком природним шляхом – за допомогою регулярних фізичних вправ, підібраних індивідуально.**

Особливо ефективними є вправи на підняття ваги і вправи на опір (**при відсутності протипоказань**), якщо виконувати їх 2–3 рази на тиждень.

- На п'ятому десятку жир із подвоєною швидкістю відкладається в ділянці живота (абдомінальний тип ожиріння) і є одним із факторів ризику виникнення гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця та цукрового діабету.
- Фізична активність сприяє профілактиці серцево-судинних захворювань та перешкоджає розвитку остеопорозу завдяки підвищенню мінералізації кісткової тканини.

Рекомендації щодо фізичної активності

У віці 20, 30, 40, 50 і старше психологічні та фізичні можливості людини відрізняються, тож і підхід до вибору та інтенсивності фізичних навантажень має бути різним.

Від 40 до 50

Фізичні вправи повинні відповідати індивідуальним особливостям, статі, стану здоров'я і фізичній підготовленості людини.

- Дуже корисними в цьому віці є помірні навантаження, наприклад, прогулянки у швидкому темпі тривалістю від півгодини до години. Ходити пішки, дихаючи свіжим повітрям, бажано щонайменше 5 разів на тиждень.
- Регулярні аеробні тренування помірної інтенсивності тривалістю 15-20 хвилин 3-5 разів на тиждень допоможуть зберегти фізичну силу, вправність та стрункість.



- Для працівників сидячих професій у нагоді може стати, **так звана, "офісна йога"**, тривалістю 10-30 хвилин. Завдяки їй буде досягнутий баланс енергій напруги та розслаблення, відновиться тонус м'язів, збільшиться насичення органів та тканин киснем, підвищиться працездатність.

- Прекрасний спосіб завжди триматися в хорошій формі – відвідування басейну. Плавання гармонійно розвиває все тіло, одночасно навантажуючи м'язи і дозволяє їм розслабитися.

- Корисно робити силові вправи щонайменше 2 рази на тиждень. Вони зміцнюють м'язи і кістки. Утім, з великими навантаженнями і підйомом тягарів краще не експериментувати. Тренування високої інтенсивності є також шкідливими, як і повна відсутність навантажень!

Після 50 років

У віці старше 50 років бажано виконувати аеробні навантаження від 2 до 4 разів на тиждень.

Можна рекомендувати наступні:



• Малоінтенсивні циклічні аеробні вправи помірної інтенсивності (ходьба, біг підтюпцем, плавання, катання на лижах, ковзанах, велосипеді, греблю, рухливі ігри з помірним навантаженням, гімнастичні вправи). Виконуються в аеробному режимі (з частотою серцевих скорочень 120-140 на хвилину). Ці вправи легкі і доступні широкому колу людей старшого віку і майже не мають протипоказань. При виконанні циклічних вправ бажано навантаження збільшувати поступово за рахунок часу їх виконання без зміни інтенсивності.

Такі вправи є досить ефективними для підтримки високої працездатності, здоров'я і довголіття людей старших вікових груп.

• Гімнастичні вправи на суглоби хребта, плечові, тазостегнові та гомілковостопні. Ці вправи слід виконувати без обтяжень, бажано в умовах розвантаження відповідних суглобів, але з багаторазовим повторенням.

• **Корисні вправи на гнучкість. Головну роль в цих заняттях відіграє не інтенсивність, а регулярність.**

• Гігієнічна гімнастика, яку люди старшого віку можуть проводити 2-3 рази протягом дня, тривалістю по 7-10 хвилин. Кожен сеанс гігієнічної гімнастики може бути присвячений одній або кільком групам вправ.

• Не варто виключати силові вправи, але їх можна виконувати не частіше 2 разів на тиждень з перервами між ними щонайменше по 2 дні. Завдяки силовим вправам зберігається м'язова маса, не втрачають міцності кістки. Як наслідок, людина поважного віку значно менше ризикує впасти та травмуватися.

Не зашкодьте собі! Врахуйте поради:

- **Перш ніж розпочинати тренування, порадьтеся зі своїм лікарем.**
- Рухову активність починайте з низької інтенсивності і повільно підвищуйте її до максимальної в середині другої половини заняття (тобто при 45-хвилинному занятті - на 25-35 хвилин). Так само поступово знижуйте навантаження.
- Якщо є захворювання суглобів, відмовтесь від стрибків та вправ з підняттям тягарів. Краще виконуйте вправи, які допоможуть зміцнити найбільш проблемні зони (зокрема, м'язи попереку, тазу та стегон).

- Не виконуйте ізометричні вправи (утримання важкого предмета, тривала затримка в будь-якій певній позі та ін.), при яких зовнішня робота не здійснюється, хоча м'язи знаходяться в стані скорочення. Ці вправи на людей старше 50 років, а також на хворих серцево-судинними захворюваннями впливають негативно, підвищуючи артеріальний тиск, збільшуючи механічну роботу серця і потребу серцевого м'язу в кисні.

- Здійснюйте самоконтроль під час занять щодо самопочуття та пульсу. У спокої норма пульсу складає 60-90 ударів за хвилину. Під час фізичної активності (тренувань) максимальне значення пульсу визначається за формулою (180 мінус вік). Пульс вимірюють на сплетінні променевої артерії, яка знаходиться недалеко від великого пальця.



Критеріями вибору навантаження по інтенсивності, повторюваності та обсягу є самопочуття людини і такі показники, як пульс, сон, апетит, настрої, бажання займатися.

Який Ваш біологічний вік?

За пульсом можна **орієнтовно визначити фізичну форму та біологічний вік людини.**

Виміряйте свій пульс у спокої. Присядьте 10 разів і знову заміряйте пульс. Якщо пульс підвищився на:

0-10 одиниць - ваш вік відповідає 20-річній людині;

10-20 одиниць - 30-річному;

20-30 одиниць - 40-річному;

30-40 одиниць - 50-річному;

більше 40 одиниць, або ж взагалі не змогли виконати присідання до кінця - то вам 60 років і старше.

Потішила отримана цифра? Чи, навпаки, вона вас засмутила?

У будь-якому випадку не варто з нею погоджуватися як з остаточною і безповоротною. Біологічним віком можна **КЕРУВАТИ** за допомогою фізичної активності!

Тож, рухайтесь, молодійте і будьте здорові!

Пам'ятку підготувала лікар-методист
обласного Центру здоров'я:
Т.І. Петрухіна

Рецензент завідувач відділення спортивної медицини
Полтавського обласного лікарсько-фізкультурного
диспансеру О.І. Штепа

Відповідальна за випуск в.о.головного лікаря обласного Центру здоров'я Н.І. Дурдикулієва

Видано в рамках реалізації субпроекту «Запровадження інноваційної моделі надання послуг хворим на гіпертонію у Полтавській області» проекту «Поліпшення охорони здоров'я на службі у людей», що фінансується Міжнародним банком реконструкції та розвитку