

Автор: В.Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Физическая активность необходима всем, тем более людям пожилого возраста. Ведь при таких наиболее распространенных заболеваниях как остеохондроз, остеопороз, артрозы, нарушение сна, гипертоническая болезнь и других болезнях организм пожилого человека нуждается в адаптации к внутренним и внешним условиям, имеющим значение для здоровья и продолжительности жизни.

Стоит отметить, что физическая работа по дому или огороду не всегда полезна, так как при ее выполнении преобладают однообразные движения, перегружающие одни мышечные группы. Правильно подобранные физические упражнения направлены на тренировку конкретных групп мышц с контролируемой нагрузкой.

Прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте является **скандинавская ходьба**

. При своей простоте и доступности она обеспечивает с помощью специальных палок активную работу верхних частей тела, являясь одновременно зарядкой и тренировкой.

Многие оздоровительные занятия включают упражнения, которые выполнять людям в возрасте достаточно тяжело, поскольку у пожилых людей координация движений уже не настолько хорошая, как у молодых. **Скандинавская ходьба является крайне эффективным видом поддержания физической активности для пенсионеров** – движения тела при этих занятиях совершенно естественные и не требуют особой физической подготовки. К тому же, продолжительность занятий и уровень нагрузки можно регулировать по своему самочувствию. Данный вид спорта помогает увеличивать плотность костной системы и восстанавливать функции организма, которые утрачиваются с годами. Для пенсионеров это очень важно, поскольку с возрастом кости становятся более хрупкими и подвержены высокому риску травмирования.

Не следует забывать, что есть заболевания, при которых строго ограничивается любая физическая нагрузка, даже такая щадящая, как при скандинавской ходьбе.

Прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т.п.). При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь).

Даже если у вас нет перечисленных заболеваний, перед началом занятий лучше проконсультироваться с доктором, только тогда польза скандинавской ходьбы будет максимальной.