[**Двигательная активность пожилых людей**](http://age2.ru/archives/316.html)

Двигательная активность является залогом активного долголетия. В пожилом и даже старческом возрасте человек вполне может вести активный образ жизни, делать утреннюю зарядку, выполнять физические упражнения, играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, волейбол и пр.) исходя из своего физического состояния.

Если по каким то причинам вы были ограничены в движении (сидячая работа и пр.), мало занимались спортом, вам надо подумать и изменить ваш образ жизни.

Прежде всего, вам надо больше ходить. Ходьба оказывает благотворное действие на организм. Прогулки на воздухе улучшают самочувствие, положительно сказываются на деятельности нервной системы, кровообращении, дыхании и обмене веществ. При ходьбе пешком старайтесь дышать через нос или хотя бы вдыхать через нос, а выдыхать через рот. Ходьба должна быть спокойная, чтобы вы не почувствовали усталости. Первые пешие прогулки делайте на короткие дистанции, и с каждым днем добавляйте расстояние.

Не забывайте также о повседневных физических упражнениях, для этого Вам надо включить их занятия в свой режим. Но “входить” в занятия надо постепенно. Начинайте с самых простых элементов, а затем усложняйте их.

Обязательно научитесь ритмично дышать, делая протяжный выдох и спокойный, без рывков вдох. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. Но учтите, зарядка в этом возрасте должна быть щадящая, и ни в коем случае не перенапрягайтесь. Во время занятий старайтесь резко не изменять положение тела, не наклонять голову, так как это может вызвать прилив к ней крови.

Упражнения можно начать еще лежа в постели. Пожилым людям, а особенно женщинам полезны упражнения, имитирующие движения велосипедиста, выполняемые в положении лежа, а также упражнение «ножницы», ногами имитировать стрижку ножницами. Это упражнение устраняет застой крови в венах малого таза, укрепляют брюшной пресс, мышцы промежности и тазового дна, поддерживающие внутренние половые органы, а в пожилом возрасте у многих женщин наблюдается их опущение. Сделав это упражнение, немножко отдохнув, вы можете приступить ко второму упражнению, но которое тоже необходимо делать регулярно. Это упражнение делается сидя на кровати. Ноги расставили шире плеч, руки на пояс, голову подняв высоко вверх и колеблющими движениями туловища вперед, назад проделали это упражнение так, что при этом туловище вроде бы проваливается между коленями, а голова находится откинутой назад. Это упражнение полезно для восстановления тазобедренных суставов и позвоночника.

Рекомендуются также упражнения, благоприятно влияющие на функции кишечника и мочевого пузыря.

Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег.

Пожилым людям полезно играть в волейбол, теннис, бадминтон. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья.

После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа.

**Будьте здоровы на долгие годы Вашей жизни!**