

Упражнения с возрастом: ресурс для пожилых пациентов

Упражнения сохраняют ваше тело и разум здоровыми. Большинство взрослых старше 65 лет должны быть активными в общей сложности 150 минут в неделю или около 20 минут каждый день. Но не обязательно все делать сразу! Короткие занятия, такие как садоводство, йога, работа по дому или прогулка в гости к соседям, могут помочь в достижении вашей еженедельной цели. По крайней мере, 2 дня в неделю вы также должны пробовать делать упражнения, для которых используется оборудование или собственный вес, чтобы проработать все основные мышцы.

Ежедневные движения помогут укрепить вашу силу, равновесие и гибкость. Это также может помочь вам дольше оставаться здоровым, удерживая под контролем хронические заболевания, такие как диабет. Важно найти упражнения, которые вам нравятся. Есть варианты для всех! Ваш местный медицинский центр может помочь вам узнать, какие программы могут быть доступны в вашем сообществе, или найти безопасный план упражнений, который соответствует вашим потребностям.

Упражнения помогут вам:



Оставаться
независимым дольше

Снизить риск диабета и
сердечных
заболеваний

Понизить кровяное
давление



Поднимать себе
настроение

Держать ваши
мышцы в тонусе, а
кости - прочными

Поддерживать
хороший баланс



То, что нужно запомнить:

Безопасность превыше всего:
Осмотрите комнату или территорию, где вы находитесь, чтобы убедиться, что начинать тренировку безопасно.

Убедитесь, что вы чувствуете себя удобно: носите одежду, которая позволяет вам легко двигаться, и обувь, которая удобно сидит на ногах.

Начните медленно: попробуйте заниматься по 10 минут 2 раза в день. Добавляйте время, по мере вашего удобства! Упражнения на стуле могут помочь нарастить силу.

Перерывы на питье воды: пейте воду до, во время и после тренировки.

Дополнительная поддержка: если вам это нужно, возьмитесь за стул, стойку или ходунки для равновесия.

Делайте растяжки: плавные движения, такие как йога или тай-чи, помогут вашим мышцам и разуму расслабиться.

Тренировки дома:

Попробуйте выполнить любое из перечисленных ниже упражнений 20 раз и посмотрите, как вы себя почувствуете. Если вам трудно говорить во время упражнений, возможно, вам нужно замедлить темп! **ОСТАНОВИТЕСЬ**, если у вас появились боли в груди, мышечные спазмы или головокружение.

Маршируйте на месте: стоя или сидя прямо, поднимите правое колено как можно выше. Опустите его, затем поднимите левую ногу.

Плавательные движения руками: стоя или сидя, поднимайте руки и двигайте ими вперед по кругу, как будто вы собираетесь поплавать.

Отжимания от стены: слегка наклонитесь вперед и положите руки на пустую стену на уровне плеч. Держите ноги на полу, медленно приближая тело к стене. Мягко оттолкнитесь назад, чтобы руки были прямыми.

Узнайте больше о NCECE: ece.hsdm.harvard.edu

Узнайте о медицинских центрах: bit.ly/HRSA-Health-Centers

Эта публикация поддерживается Управлением ресурсов и услуг здравоохранения (HRSA) при Министерстве здравоохранения и социальных служб США (HHS) в рамках гранта на общую сумму 137 347 долларов США, при этом 0 процентов финансируются из неправительственных источников. Содержание принадлежит автору (авторам) и не обязательно отражает официальную точку зрения или одобрение со стороны HRSA, HHS или правительства США. Для получения дополнительной информации посетите сайт HRSA.gov.

