**Гимнастика для пожилых. Возраст – не помеха физической активности**

Исследования доказали – гимнастические упражнения, регулярно выполняемые пожилыми людьми, помогают им сохранить физическое здоровье, благотворно влияют на умственные способности и память, позволяют дольше оставаться активными членами общества.

**Зачем нужна гимнастика в пожилом возрасте**

 

Нередко можно услышать мнение пожилого человека, что он никогда в жизни даже утреннюю зарядку не делал, не говоря о более серьезных физических упражнениях, и что изменять своим привычкам на склоне лет не видит смысла. При этом он с трудом передвигается даже по ровной местности, не может самостоятельно подняться по лестнице даже на первый этаж, ему нужна помощь, чтобы просто подняться с кресла.

Можно оставить его в покое – пусть накопившие за годы жизни хронические заболевания и дальше «разъедают» его тело, а заодно и душу. Но есть вариант другой – объяснить пожилому человеку, как «работает» специальный гимнастический комплекс:

* подготавливает организм к ежедневным нагрузкам;
* поддерживает в тонусе сердечно-сосудистую, вегетативную и нервную систему, мышцы скелетной мускулатуры;
* стимулирует работу кишечника и процессы обмена веществ;
* предотвращает кислородное голодание тканей.

Говоря проще, гимнастика для пожилых защищает от преждевременной старости и создает хорошее настроение на каждый день.

**Правила для всех и особенности гимнастики для пожилых**

Есть три правила выполнения гимнастических упражнений, соблюдать которые важно в любом возрасте:

* Проводить занятия только в хорошо проветренном помещении.
* Заниматься в удобной (по возможности хлопчатобумажной) одежде.
* Выполнение комплекса начинать с разминки и заканчивать упражнениями на растяжку.

Но в связи с особенностями возраста при выполнении комплекса лечебно-профилактической гимнастики пожилыми людьми важно соблюдать такие условия:

* Все упражнения (как и степень нагрузки) должны быть одобрены лечащим врачом.
* У пожилого человека есть желание и настроение заниматься.
* Упражнения в комплексе задействуют все группы мышц не пораженных недугами частей тела.
* Движения совершаются в спокойном темпе, без резких поворотов и наклонов.
* Упражнения в лежачем положении делают с подложенной под голову небольшой подушкой или валиком.
* В случае с лежачими больными пожилого возраста упражнения за пациента может выполнять ухаживающий за ним человек.

**Гимнастика для пожилых – простые упражнения для здоровья и долголетия**

Охотнее всего пожилые люди занимаются в небольших группах, где у них есть возможность общаться друг с другом, а за состоянием их здоровья наблюдает опытный специалист. Но при отсутствии такой возможности и при желании немолодого человека оздоровительную гимнастику можно делать и в домашних условиях. Лучшее время для занятий – утреннее, до завтрака.

Вот самый простой комплекс, который может выполнять пожилой человек ежедневно в качестве утренней зарядки:

* Разминка с дыхательными упражнениями. Во время ритмичной ходьбы на месте на вдохе (через нос) поднимать выпрямленные руки через стороны вверх, на выдохе (через рот) – опускать.
* В положении стоя (ноги на ширине плеч, кисти рук на поясе, локти расставлены) наклонять голову поочередно вправо, влево и вперед.
* Положить кисти рук на плечи и делать вращения локтями сначала вперед, потом назад.
* Руки на поясе, выполнять медленно описывать тазом круги сначала по часовой стрелке, потом – против.
* Наклоны вправо и влево – по 2 в каждую сторону. Ноги расставить шире, рука, в сторону которой делается упражнение установлена на поясе, вторая заведена вверх.
* Слегка наклониться вниз, кисти рук поставить на коленную чашечку, вращать коленями сначала внутрь, потом наружу.
* Из положения стоя (ноги расставлены широко) максимально наклониться несколько раз сначала в сторону одной стопы, затем второй. Подниматься очень медленно!
* Сесть на стул. Придерживаясь за него руками, приподнять ноги, сделать ими несколько скрещивающих движений.
* В том же положении сидя сгибать поочередно ноги в коленях, с помощью рук подтягивая их к грудной клетке.
* Стоя около стенки, (ноги на расстоянии 1 метр и больше от плинтуса), упереться в нее руками и сделать несколько отжиманий.
* Завести руки за спину, ноги расставить шире, поочередно переносить вес с одной стороны ноги на другую (шагать как пингвин).
* Сделать несколько полуприседаний в нескольких положениях – ноги сдвинуты, ноги расставлены, носки прямо, носки врозь.
* Закончить выполнение комплекса несколькими глубокими вдохами и выдохами, поднимая и опуская руки через стороны.

Главная цель такой лечебно-профилактической гимнастики – повысить качество жизни пожилого человека. Здесь не идет речь о достижении каких-то результатов и рекордов – фанатизм в этом случае может обернуться серьезными травмами и обострением хронических болезней.

Наращивать нагрузки тоже необходимо, но очень постепенно – они не должны превышать физические возможности пожилого человека. Начинать лучше с 3-4 повторов в каждом упражнении, дальше их количество можно увеличивать. Выполнение заданий, которые вызывают затруднения, нужно отложить.