

Остаться здоровым и подвижным на пенсии? Легко!

Мало ходите? Гиподинамия – ваш диагноз

А вы знаете, сколько шагов совершает обычный городской житель за день? А сколько должен? Это кажется невероятным, но при рекомендуемой норме в 10 000 шагов, россияне практически ни при каких условиях не выполняют эту норму. Из дома на работу мы едем на транспорте, в офисе сидим, обратно домой добираемся тоже на транспорте, а дома – любимый диван и телевизор. Отсутствие движения - по-научному «гиподинамия» – настоящий бич цивилизации, одно из самых негативных достижений нашего общества. Гиподинамия является причиной заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые существенно сокращают жизнь. Недостаток движения и физических нагрузок, обусловленный сидячим образом жизни, негативно сказывается на общем самочувствии человека: происходит набор веса, человек становится более раздражительным и подверженным депрессиям, пропадает гибкость и подвижность суставов и эластичность мышц, чаще напоминают о себе хронические заболевания.

И если работающий человек еще мало-мальски двигается, то после выхода на пенсию его двигательная активность сокращается в разы. Действительно, неработающему человеку никуда не надо идти, можно со спокойной совестью посидеть дома, расслабиться. Это приводит к тому, что люди старшего поколения становятся наиболее физически неактивной группой населения, хотя многочисленные медицинские исследования ученых разных стран доказали, что регулярная физическая активность повышает качество жизни и наиболее благоприятно влияет на здоровье человека на протяжении всей жизни. Сегодняшние пенсионеры-домоседы представляют собой именно ту часть населения, которая наиболее подвержена риску уменьшения двигательной активности. А к чему это приводит? Снижаются энергозатраты, снижаются масса и объем мышц, уменьшаются размеры сердца, замедляется распад и образование фосфорных соединений богатых энергией, наблюдаются выраженные дистрофические изменения. При недостатке движения уменьшаются нагрузки на сердечно-сосудистую систему, а это в свою очередь оказывает влияние на функциональное состояние сердца: появляется учащение и снижение силы сердечных сокращений, уменьшение ударного и минутного объема и венозного возврата крови – как видите, ничего хорошего. При недостаточной подаче к мозгу крови человек может даже потерять сознание. А уменьшение нагрузки на костный аппарат, сопровождаемый нарушением минерального и белкового обмена, приводит к остеопорозу и снижению плотности всей костной ткани – и вот уже любое падение – даже незначительное - может вызвать перелом и надолго приковать к кровати.

Что говорит наука?

В ходе масштабного исследования, проведенного американскими учеными, было выяснено, что физически активный образ жизни позволил увеличить продолжительность жизни мужчин старше 50 лет в среднем на 3 года. Причем даже ежедневные пешие прогулки по 30 минут оказывали заметное положительное воздействие. Также было проведено диаметрально противоположное исследование, в котором активных мужчин, проходящих 10000 шагов в день, попросили уменьшить количество шагов до 1350 и заменить лестницы лифтом, перемещаться исключительно на машине и т.д. Через две недели оказалось, что организм каждого из участников исследования стал хуже расщеплять жиры и сахара, а жировая прослойка тела стала увеличиваться в районе

живота и боков. Оба исследования доказали, что регулярные физические нагрузки – это основа здорового образа жизни и активного долголетия, ведь именно они определяют качество жизни. Благодаря движению пожилые люди сохраняют способность быть во многом самостоятельными и автономными, что способствует социальной интеграции и сохранению более активной роли в жизни общества.

Как же начать больше двигаться? Берите в руки палки!

В России уже несколько лет развивается новый уникальный вид фитнеса – скандинавская ходьба, то есть ходьба со специальными палками. Уникальный он потому, что при ходьбе с палками занимающийся задействует практически все мышцы своего организма – 600 из 640 имеющихся у человека (в то время как при обычной ходьбе без палок всего лишь около 200 мышц). Только представьте: пройдя с палками то же расстояние, что и при обычной прогулке, вы заставите работать в 3 раза больше мышц!

Однако скандинавская ходьба – это не просто ходьба с палками в руках, а ходьба с применением специальной техники. Только освоив правильную технику скандинавской ходьбы, вы сможете получать пользу от прогулок с палками. Научиться правильно ходить вам помогут профессиональные инструкторы по скандинавской ходьбе, применяющие специальную методику обучения.

В Сестрорецке научиться ходить с палками можно у профессиональных инструкторов - супругов Натальи Карташовой и Николая Шестакова. Наталья Константиновна - врач-аллерголог, кандидат медицинских наук, считает, что скандинавскую ходьбу панацеей от гиподинамии. Наталья и Николай являются членами Ассоциации Врачей Амбулаторной Реабилитации (АВАР), на базе которой проводят регулярные лекции и семинары как для медицинского персонала, так и для простых желающих научиться правильно ходить с палками. Для достижения наилучших результатов Наталья и Николай разработают индивидуальную программу в зависимости от возраста и имеющихся заболеваний, помогут подобрать правильную одежду и обувь для занятий, и конечно же, помогут выбрать палки для ходьбы. По наблюдениям супругов, более 80% занимающихся скандинавской ходьбой ходят с неверно подобранными и некачественными палками, просто потому, что они не смогли при покупке получить грамотную консультацию. Ходьба с палками в таком случае - это скорее всего дань моде, но не собственному здоровью. А среди людей пожилого возраста вообще редко встретишь людей с правильно подобранным инвентарем – и все это из-за отсутствия доступной информации.

Николай Шестаков и Наталья Карташова – настоящие приверженцы скандинавской ходьбы. С лекциями о пользе ходьбы с палками они объездили многие уголки нашей страны: были на Камчатке и в Приморье, в Крыму и на Кавказе, в Калининграде и Петрозаводске, во многих санаториях Ленинградской области. В настоящее время при поддержке муниципального совета Сестрорецка они готовят программу для людей старшего возраста совместно с советом ветеранов нашего города, а вскоре будет открыта Школа скандинавской ходьбы для людей пожилого возраста в одном из центров здоровья Санкт-Петербурга. В Школе всех желающих научат всем премудростям скандинавской ходьбы: как правильно надевать темляк, как ставить палку и как ею отталкиваться, покажут, как правильно ставить ногу. Также будет предложено индивидуальное тестирование, на основе которого будет разработан индивидуальный комплекс упражнений по разминке и заминке. Сотрудники Школы объяснят, почему необходимо вести дневник занятий и какие показатели в него записывать ежедневно. Посетив

однажды занятия Наталья и Николая, вы станете настоящим адептом здорового и подвижного образа жизни и навсегда распрощаетесь с последствиями гиподинамии.

Еще больше плюсов ходьбы с палками

Результаты 400 исследований, проведенных во всем мире, показали, что при регулярных занятиях скандинавской ходьбой:

- сжигается до 46% калорий больше, чем при быстрой ходьбе;
- на 22% и более улучшается тренировка сердечно-сосудистой системы;
- на 18% повышается уровень мозгового кровотока;
- в 2 раза снижается риск инсульта;
- на 5% увеличивается минеральная плотность костей;
- на 38% увеличивается выносливость мышц рук, шеи, спины и плечевого пояса;
- значительно снижается боль в области шеи и спины;
- на 26% снижается нагрузка на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы;
- поддерживается устойчивость к стрессам и улучшается состояние людей с нарушениями психики, в том числе с деменцией и болезнью Альцгеймера:
- улучшается осанка;
- снижается артериальное давление;
- снижается содержание сахара в крови;
- увеличивается амплитуда движений в суставах;
- увеличивается образование “позитивных” гормонов (эндорфина, серотонина и дофамина), уменьшается производство “негативных” (адреналина и кортизола);
- увеличивается общая работоспособность.

Регулярные занятия скандинавской ходьбой позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме в любом возрасте, но особенно ею рекомендуют заниматься лицам пожилого возраста. Занятия скандинавской ходьбой проходят на свежем воздухе, а это значит, что вы будете чаще бывать на природе, что в свою очередь приведет к уменьшению стресса и укреплению иммунитета. Хочется также отметить доступность скандинавской ходьбы: для начала занятий вам нужны только специальные палки и удобная одежда и обувь – никаких душных спортивных залов и дорогостоящей спортивной одежды!

Люди пожилого возраста очень боятся упасть и получить травму, именно поэтому они осознанно ограничивают свою физическую активность. А в скандинавской ходьбе возможность опираться на обе палки и переносить на них свой вес создает у пожилых людей ощущение меньшей травмоопасности – и вот уже пенсионеры с удовольствием выходят на прогулку с палками.

Занимаются скандинавской ходьбой обычно в группе – это позволяет уменьшить дефицит общения и быстро приобрести новых знакомых-единомышленников. Это еще один фактор, благодаря которому ходьба с палками становится все более популярной именно

среди пожилых людей. Доступность, безопасность, быстрота изучения скандинавской ходьбы позволяют легко ввести её в повседневный образ жизни людей старшего поколения – и вот уже вчерашний измученный недомоганиями, сидящий дома пенсионер начинает больше двигаться, радоваться каждому новому дню, по-новому воспринимая свой отдых на пенсии: это время, которое принадлежит только ему и в его власти проводить его активно. А поможет ему в этом скандинавская ходьба!