

## **Спорт для долгожителей**

### **Какие виды активности подходят пенсионерам**

**Нам всегда говорят: «Движение – жизнь», «Спорт – лучшее лекарство» и т.д. Но спортом легко и весело заниматься, когда ты молод, силен и энергичен. А как быть тем, кто уже прожил долгую насыщенную жизнь и вышел на пенсию? Да точно так же – заниматься спортом! Только к выбору вида активности нужно подходить более внимательно.**

#### **Ходьба**

Самый простой вариант физических упражнений для пенсионеров – ходьба. Причем она может быть как обычная, только с хорошим темпом и правильным дыханием, так и скандинавская, со специальными приспособлениями, похожими на лыжные палки (об этом виде спорта мы рассказывали в одном из предыдущих выпусков). В этом деле главное – регулярность! Совершайте пешие прогулки каждый день, но выбирайте для этого место подальше от автодороги, чтобы воздух был максимально чистым, и одевайтесь по погоде.

#### **Утренняя зарядка**

Чтобы день «задался», начинать его нужно непременно с зарядки! Здесь важно подобрать комплекс упражнений так, чтобы были задействованы все мышцы и суставы Вашего тела. Начинать лучше всего с головы и шеи, плавно опускаясь вниз, до самых стоп. Весь процесс займет всего 15–30 минут, но заряд энергии и хорошего настроения Вы получите на целый день!

#### **Плавание**

Плавание – это общеукрепляющий вид спорта, который часто рекомендуют для профилактики и лечения многих заболеваний людям всех возрастов – от младенцев до пожилых. Во время плавания укрепляются мышцы пресса, спины, рук и ног, но при этом нагрузка на суставы минимальна, так как человек находится в состоянии гидростатической невесомости. Конечно, чтобы заниматься этим видом активности, необходимо посещать бассейн, хотя летом прекрасно подойдет и ближайший водоем, если он пригоден для купания. Но сегодня практически во всех городах есть бассейны, и для пенсионеров там часто предусмотрены льготные условия. Единственное, перед тем, как приступить к занятиям, Вам потребуется пройти небольшую медкомиссию и получить соответствующую справку. Но, думаю, это Вас сильно не затруднит, тем более, что на кону Ваше здоровье!

#### **Настольный теннис**

Пинг-понг, или настольный теннис, считается одним из самых интересных и безопасных видов спорта. Вероятность получить травму минимальна, так как нагрузка распределяется равномерно на все мышцы и является не большой, но постоянной, что обеспечивает постепенное укрепление опорно-двигательного аппарата. Занятия настольным теннисом способствуют улучшению координации движений и тренировке зрения, так как мячик двигается с большой скоростью, и игроку необходимо постоянно держать его в поле зрения. Инвентарь для этого вида спорта достаточно недорогой,

поэтому найти в Вашем городе место, где можно поиграть в пинг-понг, большого труда не составит.

### **Шахматы**

Красивое, здоровое и подтянутое тело – это, конечно, очень важно! Но не стоит забывать о том, что ничуть не меньше в регулярных тренировках нуждается наш мозг. Для этих целей прекрасно подойдут шахматы. Во время игры активно работают оба полушария мозга: левое отвечает за логическое мышление и развитие цепочки ходов, а правое – за абстрактное мышление и прогноз последствий хода. Кроме того, это тренирует кратковременную и долговременную память, так как во время игры нужно держать в уме предшествующие ходы, правила, опыт предыдущих партий. Такие умственные упражнения способствуют профилактике когнитивных нарушений. Так что берите друга, соседа или знакомого и начинайте шахматный турнир!

**Кристина БЕРЕЗНЕВА**