

Классы легких упражнений - вы ничего не теряете, но много выигрываете

Gentle exercise classes - nothing to lose and much to gain

"Но люди нашего возраста такими вещами просто не занимаются, - запротестовала 72-летняя Авдотья Никитична, когда соседка Вероника Маврикиевна посоветовала ей записаться в классы легких упражнений в местном общественном центре. - Я уже один раз падала. А что, если из-за этого я опять упаду?"

"Но это ведь как раз и есть самое хорошее в классах легких упражнений! Мой врач говорит, что легкие упражнения помогают предотвращать травмы при падении, - ответила соседка. - Это укрепляет кости, и они не так легко ломаются". Многие пожилые люди, как и Авдотья Никитична, не знают, что легкие упражнения полезны для здоровья. Эти движения просты - как при ходьбе или плавании. И после того, как вы научитесь их делать, вы почувствуете большую разницу. Помимо предотвращения травматизма при падении это укрепляет пожилых и делает их более подвижными, так что они могут продолжать заниматься тем, что им нравится - встречаться с друзьями, возиться в саду, играть с внуками.

Что происходит во время классов легких упражнений

В некоторых районах классы легких упражнений проводят инструкторы, говорящие по-русски. Это выглядит не так, как в спортзале. Никакого бега, быстрых движений или прыжков вверх-вниз, а только простые движения, выполнять которые так же легко, как ходить. Для посещения этих классов не требуется специальная одежда - нужно только, чтобы одежда была свободной и не ограничивала движений. Помимо этого нужны удобная обувь для ходьбы. Кроме укрепления вашего здоровья классы легких упражнений и другие групповые занятия - это прекрасный способ встречаться с людьми и заводить новых друзей.

Как упражнения укрепляют здоровье

- С возрастом кости становятся более хрупкими, в особенности у женщин. Легкие упражнения укрепляют кости, так что они не так легко ломаются.
- Легкие упражнения улучшают циркуляцию, и кровь более эффективно доставляет кислород во все части тела. Это помогает всему организму лучше работать.
- Легкие упражнения укрепляют мускулы и делают суставы более подвижными, а это облегчает повседневную жизнь.

Могут ли эти упражнения делать те, у кого артрит или боли в спине?

Да. Инструкторы специально обучены помогать тем, у кого проблемы со здоровьем, чтобы эти упражнения не приносили вреда. Легкие упражнения укрепляют и приводят к большей подвижности, и поэтому они облегчают симптомы артрита и боли в спине.

Не слишком ли поздно заниматься легкой гимнастикой тем, кто очень стар и немощен?

Нет. Врачи говорят, что никогда не поздно стать более активным и получать пользу от легких упражнений. Старикам, которым трудно встать со стула или ходить, легкие упражнения будут полезны, и в результате они станут активнее и счастливее. Если вы болеете или принимаете лекарства, проконсультируйтесь сначала со своим врачом. Некоторые лекарства могут вызвать головокружение при наклонах или резких движениях, но ваш врач может выписать вам другие лекарства, чтобы вы могли стать более активными.

Какие упражнения я могу делать, если я не могу посещать классы легких упражнений?

Ходьба, работа в саду, тай-чи, йога; даже выполнение "более тяжелой" домашней работы, например, подметание пола и мытье окон - очень полезно. Главное - это стараться делать упражнение ежедневно по полчаса в день.

Где можно узнать о классах легких упражнений или других занятиях, например, групповой ходьбе? Чтобы узнать, что имеется в вашем районе, свяжитесь с местным Центром общественного здоровья (см. в телефонной книге "White pages" на букву "C").

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в веб-сайте Multicultural Communication по адресу <http://mhcs.health.nsw.gov.au>