

Неделя укрепления здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью

Люди с инвалидностью зачастую становятся объектами жалости и сочувствия, однако многие люди с ограниченными возможностями не опускают руки, находят в себе силы вести ЗОЖ, добиваются больших высот в самых разных отраслях любой человеческой деятельности. В том числе и в спорте.

Некоторые возможности таких людей действительно ограничены, но их воля, моральная сила, выносливость и трудолюбие не знают границ. Примером для всех дееспособных людей являются участники Паралимпийских игр. Несмотря на все жизненные трудности, проблемы со здоровьем и физические комплексы, ставшие на их пути, они собирают волю в кулак, сражаются и побеждают, проявляя недюжинную силу и высокие морально-волевые качества.

Спорт является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации для человека с инвалидностью.

Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется:

- По возможности уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.
- В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям по возможности 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.
- По возможности ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физической активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью, и чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

По возможности перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

Борьба с физическими комплексами и социализация — пути выхода из непростой ситуации

Инвалидность не является непреодолимым барьером на пути к общению и социально-активной жизни. Люди, оказавшиеся в инвалидных колясках, могут и должны вести ЗОЖ, активно заниматься спортом, и не поддаваться негативному влиянию собственных физических комплексов.

Многие доказывают это ежедневно собственным примером. Важно не замыкаться в себе и быть открытым этому миру и окружающим людям.

