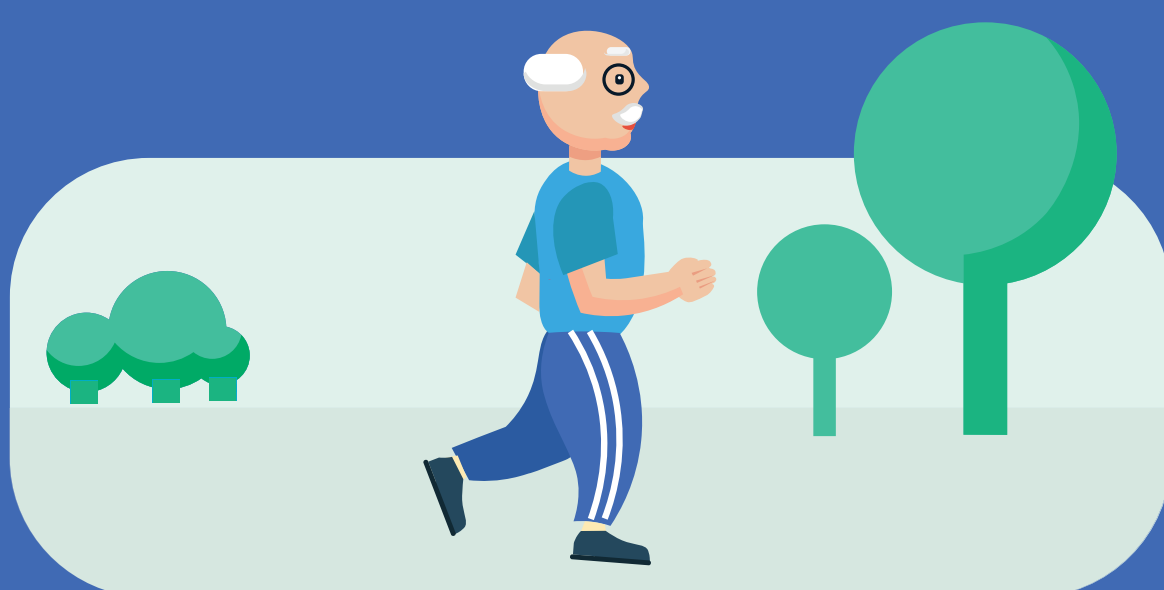


Для чего заниматься физической активностью в пожилом возрасте

Высокий уровень физической активности — это единственный метод, который достоверно замедляет старение, улучшает память, настроение и положительно влияет на все стороны жизни.

Необходимы 4 вида физических упражнений

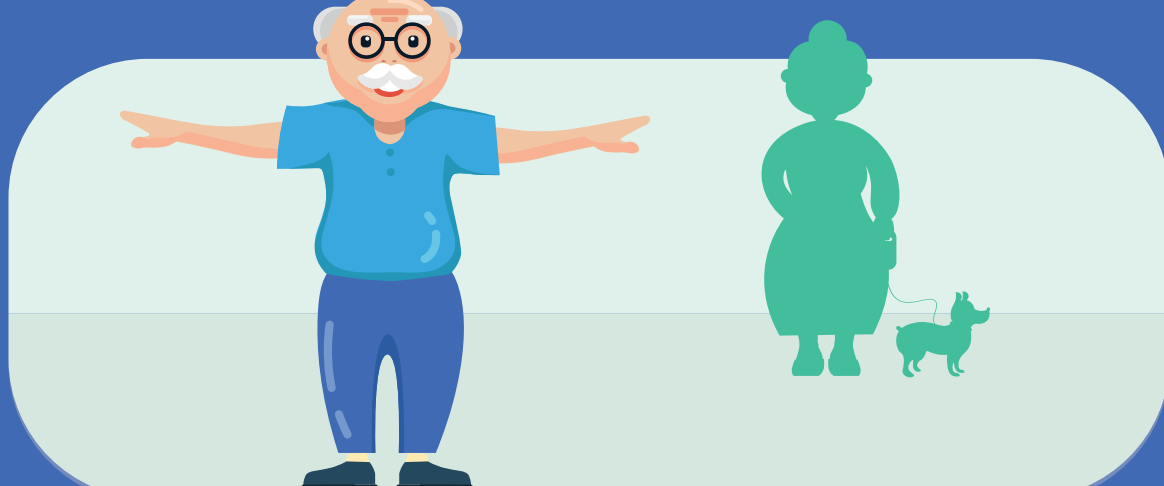
Тренировка
выносливости



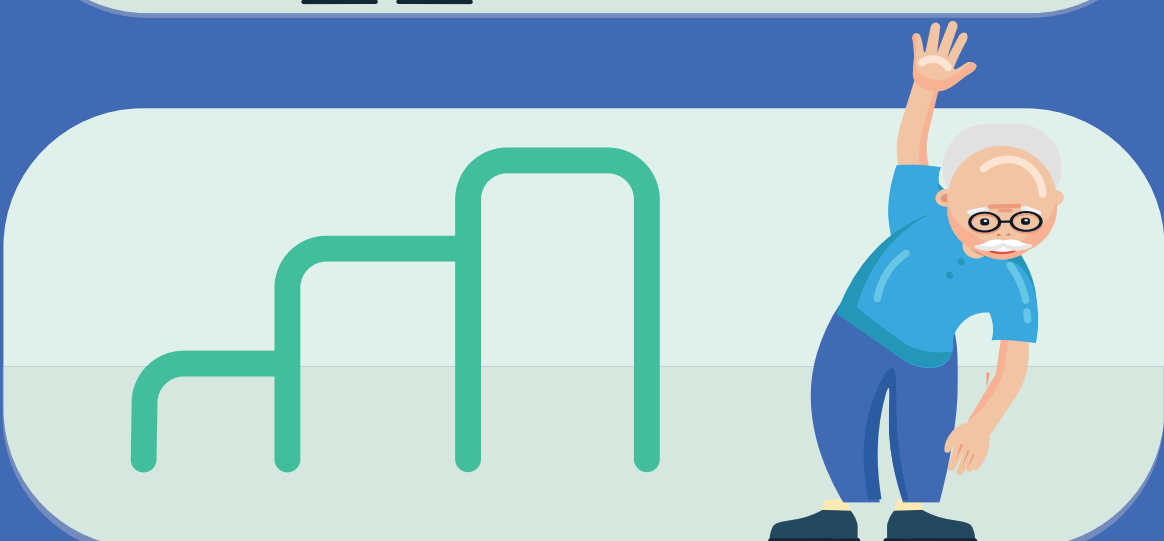
Тренировка
силы



Тренировка
баланса



Тренировка
гибкости



Какие физические нагрузки будут полезны в пожилом возрасте?

Регулярные:

- Регулярность — залог эффективности физических упражнений. Занимайтесь не менее 3-5 раз в неделю.

Приносящие удовольствие:

- Подберите занятия, которые будут приносить Вам удовольствие (прогулка с собакой, игра с внуками, танцы, плавание).

В удобной спортивной обуви:

- Занимайтесь в обуви, которая Вам удобна. При необходимости используйте ортопедические стельки.

Групповые:

- Не избегайте групповых занятий — это не только польза для мышц, но и расширение круга общения.

Как часто и как долго нужно заниматься?

Начните с простых нагрузок, которые принесут Вам удовольствие. Выполняйте упражнения регулярно, это поможет влиться в активную жизнь. Делайте не менее 5 000 шагов в день. Старайтесь, чтобы общая длительность занятий составляла не менее 150 минут в неделю:

- ✓ 3 занятия в неделю по 50 минут
- ✓ Ежедневные 30 или 50 минут занятий могут состоять из 3 или 5 частей по 10 минут. Когда привыкнете к такой нагрузке, постарайтесь увеличить её до 300 минут в неделю (т.е. вдвое) — это рекомендации Всемирной организации здравоохранения

Важно

- ✓ Противопоказания к занятиям физической культурой — острое состояние или обострение хронического заболевания.
- ✓ Если есть трудности с ходьбой, Вы можете делать упражнения на стуле.
- ✓ Физические нагрузки — обязательная часть лечения многих болезней.
- ✓ Обсудите с врачом, на что именно Вам следует обращать внимание во время занятий, когда и как Вы можете вернуться к занятиям после обострения болезни.

