

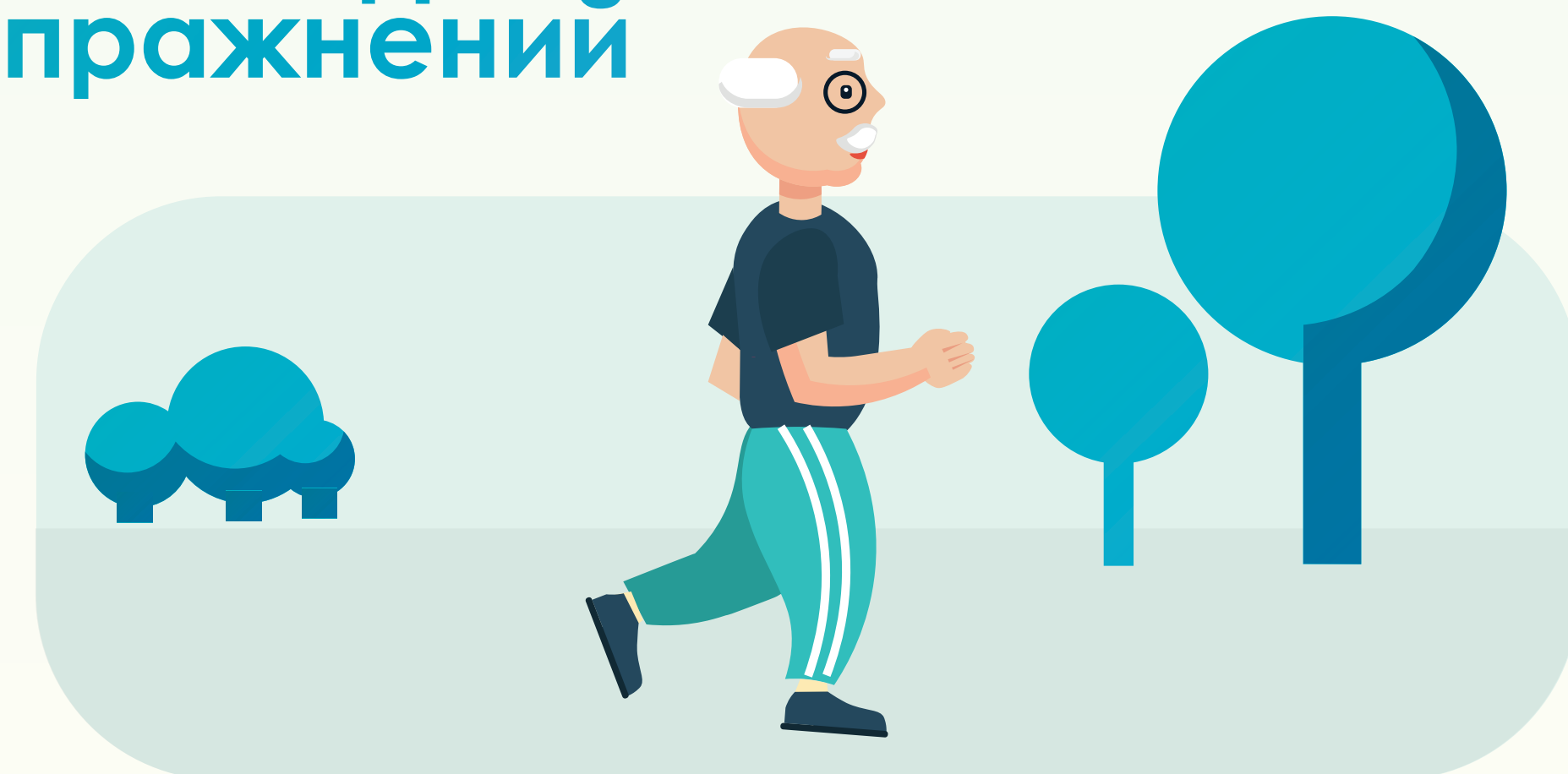
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для чего мне 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 моем 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. Не останавливайтесь на протяжении 30 дней - это срок, который 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

Я думаю, что физические нагрузки не для меня.

Мне тяжело ходить, не то что гулять.

✓ Противопоказание к занятиям физической культурой - острое заболевание или серьезное хроническое обострение

✓ Если у вас 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