


Советы:

1. Занимайтесь физическими упражнениями с друзьями и членами семьи.
2. Во избежание обезвоживания пейте достаточное количество воды после и во время занятий физической активностью.
3. Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой. Пройдитесь, выполните несколько несложных упражнений до и после основной нагрузки.
4. Старайтесь выделять время для прогулок, упражнений, любых видов спорта на воздухе.
5. Занимайтесь в удобной спортивной обуви и одежде.
6. Не забывайте о важности правильного питания.

Пожилым людям **стоит воздержаться** от силовых тренировок. Они не только травмоопасны, но в таком возрасте и не нужны.



ПОМНИТЕ, что в любом возрасте забота о здоровье остается важным приоритетом, и физическая активность может стать вашим надежным союзником в этом пути.



Возраст не помеха спорту

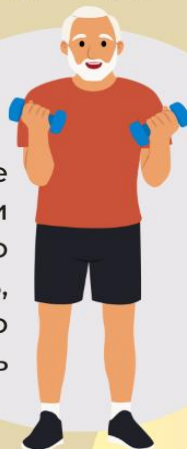
ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН РАБОТАЮЩИЙ МЕТОД В БОРЬБЕ С ВОЗРАСТОМ - ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

С возрастом в человеческом организме происходит множество изменений: сокращается объем мышечной массы, кости становятся более хрупкими, уменьшается подвижность суставов, снижается эластичность сосудов и легочной ткани. Всё это приводит к различным заболеваниям и в целом влияет на качество жизни.

Частично такие изменения связаны с естественными процессами старения организма, но некоторые из них — это следствие недостатка двигательной активности.

66 Движение – это жизнь 99

Физически активные пожилые люди имеют более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучшую память, умственную работоспособность, координацию, меньший риск падений, большую самостоятельность и более низкий показатель смертности от всех причин.



Регулярные тренировки помогают вылечиться от глубокой депрессии, а групповые занятия помогают освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.



Рекомендовано:

1. Заниматься физической активностью - 10-15 минут в день (ходьба, работа в огороде, медленная езда на велосипеде, танцы, подъем по лестнице, плавание (не соревновательного характера) и др.);
2. Выполнять аэробные упражнения (кардиотренировки) продолжительностью не менее 10 минут ежедневно (ходьба; бег; прыжки со скакалкой; лыжи; плавание);
3. Для предотвращения падений, в том числе для профилактики остеопороза и переломов необходимо выполнять упражнения на равновесие в течение трех и более дней в неделю (регулярно не более 10-15 минут).



ПЕРЕД НАЧАЛОМ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ У ВРАЧА!



Принципы занятий физкультурой (правила 3-х «П»):

1. Постепенность повышения нагрузки – идти «от простого к сложному» и «от меньшего к большему».
2. Постоянные (регулярные) физические нагрузки в течение недели.
3. Правильное выполнение движений.