

Физическая активность в зрелом возрасте это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы и др.).

Для того, чтобы физическая активность была регулярной (не менее 3-5 раз в неделю), необходимо подобрать такой вид занятий, который будет приносить удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и др).

Не нужно ставить нереальных задач и рекордов, выбранный вид физической активности должен быть доступным.

Хорошо, если занятия проходят на свежем воздухе или в проветриваемом помещении.

**ПРОСТЫЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ ДЛЯ
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**



Физическая активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний.

Для людей старшей возрастной группы физическая активность важна даже больше, чем для молодых. Физически активные пожилые люди имеют более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем, лучшую память, умственные способности, работоспособность, координацию, меньший риск падений и большую самостоятельность.

Кроме того, регулярные тренировки помогают вылечиться от глубокой депрессии, а групповые занятия помогают освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества.

Отметим, что наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

- Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле.
- Ноги на полу, плечи расправлены.
- Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5-1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях 90°.
- На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды.
- На вдохе опустите руки.
- Повторяйте по 10-15 раз.

ПРИСЕДАНИЯ СО СТУЛОМ

- Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.
- Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь.
- На вдохе сядьте обратно. Спина прямая.
- Повторите 10-15 раз.



БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С ОПОРОЙ НА СТУЛ

- Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.
- Стоя на одной ноге, держитесь за стул.
- Сохраняйте эту позицию 10-15 секунд.
- Повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой.

