



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ в пожилом возрасте

Зачем нужна физическая
активность в пожилом возрасте

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- мощное оружие против старения, улучшает
настроение, положительно влияет на здоровье!

Основные 4 вида физических упражнений

Тренировка выносливости



Ходьба – не менее 30 минут в день в
умеренном темпе.
Аквааэробика
Занятия на кардиотренажерах в
спортивном зале или дома в
умеренном темпе



Тренировка силы



Упражнения с легким весом –
начните с 500 г.
Упражнения на тренажере для рук и
ног в спортивном зале



Тренировка баланса



Подъемы со стула или
приседания
Подъем на носочки или
перекаты с пятки на носок с
опорой на спинку стула
Ходьба «пятка к носку»
Ходьба задом наперед



Тренировка гибкости



Наклоны в стороны
Суставная разминка
Стретчинг



Физические нагрузки
должны быть

➤ РЕГУЛЯРНЫЕ

Регулярность – залог эффективности физических
упражнений. Занимайтесь не менее 2-4 раз в неделю

➤ ПРИНОСЯЩИЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Старайтесь подбирать занятия, которые будут
приносить вам удовольствие

➤ В УДОБНОЙ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЕ

Занимайтесь в удобной спортивной одежде и обуви

«Физические упражнения не для меня»

➤ Противопоказания к занятиям
физической культурой – острое
заболевание, серьезные хронические
обострения

➤ Подбирайте удобные для вас упражнения
➤ Проконсультируйтесь с врачом: на что
следует обратить внимание во время
занятий, к каким упражнениям имеются
противопоказания, когда и как вы можете
вернуться к занятиям после болезни

