

3 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ
И БЛАГОПОЛУЧИЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

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.
Акваэробика
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

