

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО:



- Пожилые люди с ограниченной подвижностью должны как минимум ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ для поддержания гибкости и улучшения равновесия с целью профилактики падений и переломов. Также физическая активность способствует увеличению независимости в ежедневных делах.
- Физическая активность замедляет процесс старения. С помощью физактивности люди старшего возраста могут достигнуть уровня тренированности людей, которые моложе их на 15-20 лет.
- Начинать занятия надо с разминки. Когда пациенты начинают занятия физической активности, 5-10 минутная разминка может составлять целое занятие.
- Надо постепенно увеличивать занятия до 30 мин в день. Если до этого пациенты вели малоподвижный образ жизни, этот период должен продолжаться минимум 3 недели.
- Если пожилые люди не могут увеличить объем физической активности до рекомендуемого уровня, то они должны заниматься физической активностью в объеме, соответствующем их физическим возможностям и состоянию здоровья.
- Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и рекомендаций врача.



Поскольку с возрастом снижается резерв кардиореспираторной системы, для людей этой возрастной группы рекомендуется физическая активность **УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ**, которая легко достижима.

Пожилым и людям, имеющим какие-либо ограничения в связи с болезнями, необходимо **ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ЛЕЧАЩИМ ДОКТОРОМ**, чтобы подобрать темп и объем физической активности с учетом их состояния здоровья.