

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



**ГБУЗ НО «Нижегородский центр  
медицинской профилактики»**

# 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.  
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