

**Стац. отделение ГОАУСОН Ковдорский КЦСОН м/с Зиброва Н.В.,
инструктор по АФК Петрова Н.В.**



Польза физических занятий в пожилом возрасте.

**"Если бы физические упражнения существовали в виде
таблетки, то во всем мире это лекарство прописывали бы
чаще всего" (мед. универ).**

**Иллюстрированный материал заимствован из общедоступных ресурсов интернета, не
содержащих указаний на авторов этих материалов и каких-либо ограничений для их
заимствования.**

Пожилой возраст приносит с собой старческие изменения, болезни, слабость.

Когда мы стареем, у нас может страдать координация движений, ухудшается зрение и чувство равновесия.



Мышцы теряют свой тонус, а кости становятся более хрупкими.

Но регулярная физическая нагрузка может замедлить возрастные перемены и укрепить организм.



Пожилые люди могут во многом сохранить силы, оставаясь физически активными.

**Физическая активность поднимает настроение,
помогает ясно мыслить, быть более энергичными
и работоспособными.**



**Она заметно прибавит сил, укрепит
кости, глубокую мускулатуру и
конечности.**

**Физическая активность
стимулирует обмен веществ
и помогает контролировать
вес тела.**



**А это защищает от таких проблем со здоровьем, как
диабет и остеопороз, улучшает настроение и
способствует крепкому ночному сну.**

30 минут умеренной физической нагрузки - прекрасная цель.



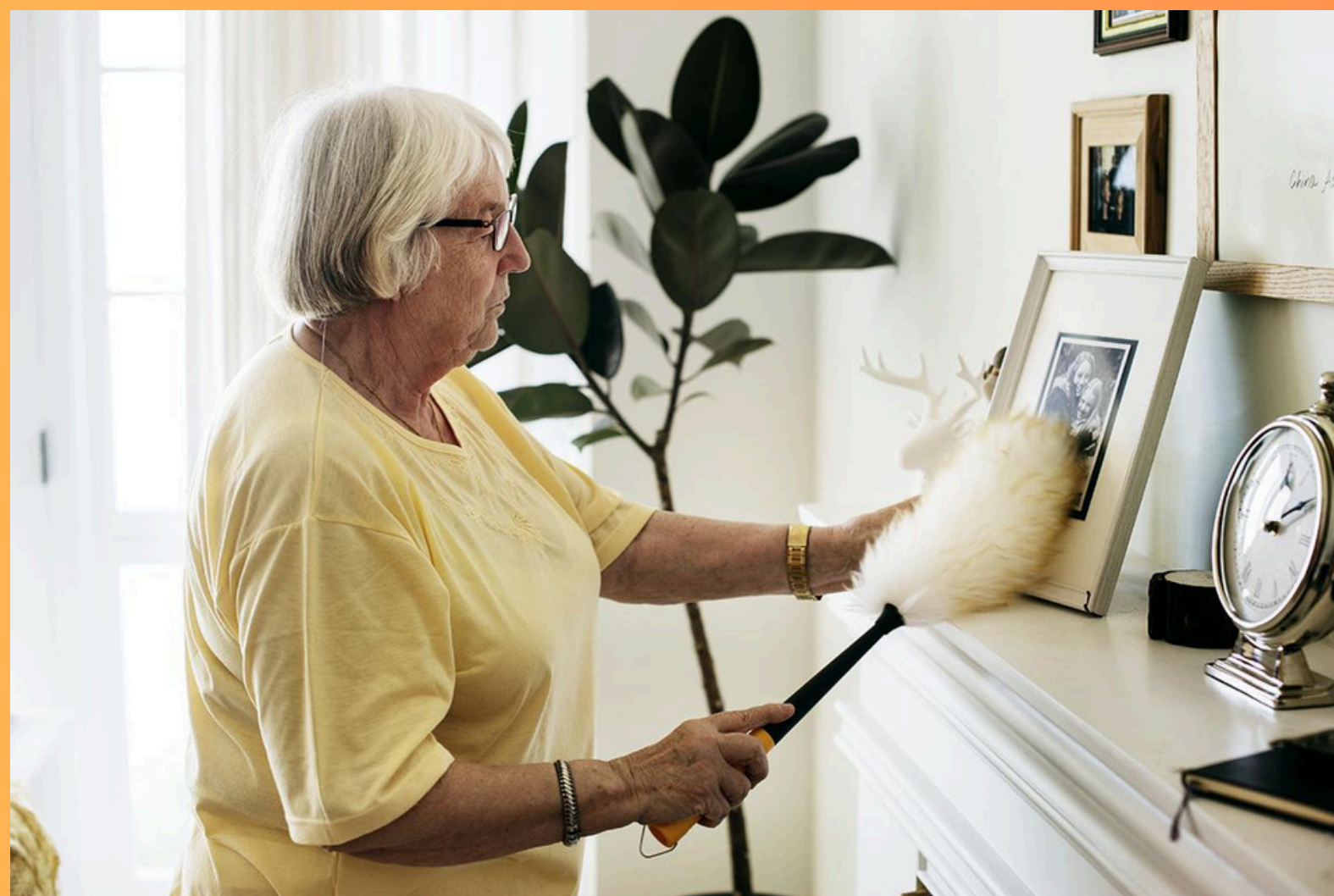
Но совсем необязательно заниматься все 30 мин подряд. Можно делать упражнения в 3 приема по 10 мин каждый.

Но польза будет такая же, как если бы вы делали те упражнения непрерывно.

Даже если пожилому человеку трудно стоять или ходить, они могут делать простые комплексы упражнений.

А также выполнять несложные занятия по дому, например, пылесосить или мыть пол, протирать пыль.

Люди в этом возрасте могут заниматься ходьбой, гуляя в парке или встречая внуков из школы.



Движения полезны людям всех возрастов. Старайтесь больше ходить пешком вместо того, чтобы пользоваться транспортом и лифтом. Такая активность укрепляет организм и развивает общую координацию движений. Это снизит вероятность падений у лиц пожилого возраста.



**Все ученые сходятся в одном мнении:
регулярная и умеренная физическая
нагрузка полезна для здоровья!**

