



ҚАРТТАР АРАСЫНДА ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІН НАСИХАТТАУ

КЕЗ КЕЛГЕН ЖАСТА БЕЛСЕНДІ БОЛЫҢЫЗ!



ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ:

Жүрек пен қан тамырларының сау болуын **қолдайды**,
Координация мен тепе-теңдікті **жақсартады**,
Бұлшық еттердің күшін және буындардың икемділігін **сақтайды**,
Көңіл-күйді **көтеріп**, күйзеліс деңгейін төмендетеді,
Созылмалы аурулардың **алдын алады** (қан
қысымының жоғарылауы, қант диабеті, остеопороз
және басқалар).



ҚАРТ КІСІЛЕР ҮШІН ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ТҮРЛЕРІ:

- жаяу жүру
- йога
- би
- жүзу немесе аквааэробика
- жеңіл гимнастика немесе жаттығу жасау

ҚАУІПСІЗ БАСТАУ ЖОЛДАРЫ:

1

Күніне 5–10 минуттан жасай бастаңыз

2

Жүктемені біртіндеп көбейтіңіз

3

Ыңғайлы киім мен аяқ киім киіңіз

4

Қарқынды жаттығуларды бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз.

ҚАНША УАҚЫТ ҚОЗҒАЛУ ҚАЖЕТ:

Аптасына **кемінде 150 минут** орташа қарқынды белсенділік (мысалы, жылдам жүру, жүзу, велосипед тебу) немесе 75 минут қарқынды белсенділік (жүгіру, белсенді спорт түрлері, кардиожаттығулар).



БІРГЕ БЕЛСЕНДІ БОЛАЙЫҚ!

Серуенге шығыңыз. Бау-бақшада жұмыс істеңіз.
Қарттарға арналған би немесе спорт клубтарына барыңыз.