



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.