



ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

БУДЬТЕ АКТИВНЫ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

Поддерживает здоровье сердца и сосудов
Улучшает координацию и равновесие
Сохраняет силу мышц и подвижность суставов
Повышает настроение и снижает уровень стресса
Предупреждает хронические заболевания (артериальная гипертензия, диабет, остеопороз и др.).



ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

- йога
- ходьба
- танцы
- лёгкая гимнастика или зарядка
- плавание или аквааэробика

КАК НАЧАТЬ БЕЗОПАСНО:

1 Начинаяйте
с 5–10 минут в день

2 Постепенно
увеличивайте
нагрузку

3 Занимайтесь
в удобной одежде
и обуви

4 Проконсультируйтесь
с врачом перед началом
интенсивной нагрузки

СКОЛЬКО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ?

Минимум 150 минут умеренной активности в неделю (например, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде) или 75 минут в неделю интенсивной активности (бег, активные виды спорта, кардиотренировки).



БУДЬТЕ АКТИВНЫ ВМЕСТЕ!

Ходите на прогулки, работайте в саду и огороде, посещайте в танцевальные или спортивные клубы для пожилых.