

С возрастом организм человека неизбежно стареет. Это приводит к постепенному снижению активности клеток, органов и тканей. С этим связано и снижение физической активности. Многие пожилые люди становятся менее подвижными и ведут сидячий образ жизни, что не может сказаться на их здоровье.

Двигательная активность и физические упражнения – самый мощный фактор,



позволяющий успешно противостоять процессам старения. Цель занятий физической нагрузкой для людей зрелого возраста –

профилактика возрастных заболеваний и укрепление здоровья.

Регулярные умеренные физические нагрузки оказывают положительное влияние на организм пожилого человека:

- позволяют сохранить здоровье и продлевают жизнь,
- заставляют активнее работать все органы и системы, укрепляют мышцы и кости, сохраняют подвижность суставов, улучшают координацию движений,
- повышают устойчивость к различным заболеваниям,
- поддерживают умственную работоспособность,

- стимулируют обмен веществ, снижают уровень холестерина и сахара крови,
- нормализуют вес за счет сжигания калорий,
- снимают головные боли, улучшают сон,
- уменьшают раздражительность и беспокойство, снимают стресс, улучшают настроение,
- повышают самооценку, позволяют поверить в свои возможности.

Но, чтобы физические нагрузки приносили пожилому человеку пользу, нужно **соблюдать важные правила:**



- перед началом занятий оздоровительной физкультурой проконсультируйтесь с лечащим врачом.
- начинайте тренировки осторожно, постепенно увеличивая их сложность и продолжительность. Ваша задача заниматься регулярно и быть активным во всем.
- надевайте удобную для занятий одежду и обувь.
- подбирайте физические нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и физической подготовленностью.
- составьте индивидуальный комплекс упражнений, старайтесь его не менять.

Выполняйте только те упражнения, которые не вызывают боли.

- начинайте тренировку обязательно с разминочных упражнений – они готовят тело к выполнению дальнейшей нагрузки. Исключите чисто силовые упражнения и упражнения на быстроту, вызывающие задержку дыхания.
- обязательно выполняйте упражнения на поддержание ловкости и гибкости, что в будущем позволит снизить риск травматизма.
- наращивайте интенсивность физических упражнений постепенно. При этом Вы должны немного вспотеть.
- не соревнуйтесь с другими. Стремитесь улучшить свой собственный результат.

Какие виды физических нагрузок наиболее эффективны?

Это упражнения, тренирующие общую выносливость организма: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи.



Наиболее доступный вид физических нагрузок – ходьба. Минимальная физическая нагрузка – три долгие (1,5-2 часа) прогулки в неделю и короткие (15-20 минут) каждый день.