



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 65 ЛЕТ



Движение – это жизнь! И это правило работает в любом возрасте. Регулярная **физическая активность** поможет защититься от различных заболеваний и улучшить самочувствие.

Уделяйте **физической активности** умеренной интенсивности не менее **150** минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее **75** минут в неделю.

- Чем старше становится человек, тем быстрее он теряет мышечную массу. Чтобы задержать этот процесс, необходима физическая активность и тренировки. Также у пожилых часто встречается остеопороз (хрупкость костей). Чтобы остеопороз не прогрессировал, необходимо двигаться.
- Физическая активность способствует выработке коллагена, этот белок незаменим для работы связок, поэтому обязательно надо каждый день гулять не менее 30 минут и каждый день заниматься силовыми видами тренировок. Для пожилых людей, это, в первую очередь, работа с собственным весом или лёгкими гантелями и утяжелителями. Это не значит, что надо ходить в зал. Достаточно домашних тренировок, но регулярно – 2-3 раза в неделю.
- Люди данной возрастной категории с ограниченной подвижностью должны заниматься физической активностью, направленной на улучшение равновесия и предотвращение риска падений, три раза в неделю или чаще.

Возраст – не повод забывать о физической активности. Но если человек давно ничем не занимался, и при этом у него есть проблемы со здоровьем, рекомендуем предварительно обратиться к врачу.

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!**