

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

(в возрасте 65 лет и старше)



Физическая активность пожилых людей благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем: снижается смертность от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний, снижается заболеваемость гипертонией, раком отдельных локализаций, диабетом 2-го типа, улучшается психическое здоровье (снижаются симптомы тревоги и депрессии), улучшаются когнитивное здоровье и сон; также может снижаться степень ожирения. У пожилых людей занятия физически активной деятельностью помогают предотвращать падения и связанный с падениями травматизм, а также препятствуют ухудшению состояния костной системы и ее функциональных возможностей.

В связи с этим рекомендуется следующее.

› Всем пожилым людям следует регулярно заниматься физически активной деятельностью.

› Пожилым людям следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, уделять в течение недели время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.



Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

2

дней в неделю

силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.



› Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, пожилым людям также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю.

Не реже

3

дней в неделю

выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней или большей интенсивности.



› В ходе еженедельных занятий физически активной деятельностью в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения риска падений пожилым людям следует не реже трех раз в неделю выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней и большей интенсивности.



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ (в возрасте 65 лет и старше)



> Пожилые люди могут увеличивать продолжительность еженедельных занятий и заниматься более 300 минут физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или заниматься более 150 минут физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ЛЮДЯ

- небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие;
- если пожилые люди не соблюдают эти рекомендации, небольшая физическая активность пойдет на пользу их здоровью;
- пожилым людям следует начинать с небольших физических нагрузок и со временем постепенно повышать их регулярность, интенсивность и продолжительность;
- пожилым людям следует оставаться настолько физически активными, насколько позволяют их функциональные возможности, и соразмерять интенсивность занятий физически активной деятельностью с уровнем своего физического здоровья.



Особо малоподвижный образ жизни пожилых людей ведет к следующим негативным последствиям для их здоровья: повышению смертности от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также повышению распространенности сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа.

В связи с этим рекомендуется следующее.

> **Пожилым людям следует сокращать продолжительность малоподвижных периодов.** Занятия физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) вместо проведения времени в малоподвижном состоянии также приносят пользу для здоровья.

> **В целях уменьшения вредного воздействия на здоровье длительного пребывания в малоподвижном состоянии пожилым людям следует стремиться к тому, чтобы превысить рекомендуемые уровни физической активности средней или высокой интенсивности.**

СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов



ЗАМЕНИТЬ НА

занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)

