

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В НЕДЕЛЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ 65+ (выберите один из вариантов):

- ☒ умеренная физическая активность – минимум 150-300 минут;
- ☒ интенсивная физическая активность – минимум 75-150 минут;
- ☒ комбинированная физическая активность – около 150 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

все упражнения выполняются из исходного положения: сидя на стуле, спина ровная, руки свободно лежат на коленях, ноги на ширине плеч, голова прямо.

РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНА



- 1 Аккуратно разогните колено и зафиксируйте это положение.
- 2 Досчитайте до 5.
- 3 Медленно верните ногу в исходное положение.
- 4 Выполните 8-12 раз для каждой ноги.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ



- 1 Медленно поверните голову влево.
- 2 Задержитесь в этом положении на 15 секунд.
- 3 Вернитесь в исходное положение.
- 4 Повторите движение в другую сторону.
- 5 Выполните 2-4 поворота в каждую сторону.

ХОДЬБА НА МЕСТЕ



- 1 Маршируйте сидя, поднимая колено строго вверх. Движения четкие, без резких рывков.
- 2 Начните с 1 минуты, постепенно увеличивая время до 5 минут.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ



- 1 Положите руки на плечи. Постарайтесь, чтобы локти были на одной линии с плечами, образуя горизонтальную линию.
- 2 Отведите локти назад, стараясь не изменять положение плеч.
- 3 Задержитесь в этом положении на 6 секунд.
- 4 Вернитесь в исходное положение.
- 5 Выполните 6-8 раз.

Чтобы получить больше преимуществ для здоровья старайтесь заниматься умеренной физической активностью более 300 минут или интенсивной физической активностью более 150 минут в неделю.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ:

	Уровень физической активности по пульсу (интенсивность)	Уровень физической активности по частоте дыхания («разговорный тест»)
Низкая	50-63% МЧСС*	очень незначительная одышка, человек легко разговаривает
Умеренная	64-76% МЧСС*	дыхание учащенное, но можно говорить полными предложениями
Интенсивная	77-93% МЧСС* – по формуле «220 минус ваш возраст»	выраженная одышка, тяжело или некомфортно говорить

*МЧСС (максимальная частота сердечных сокращений)



ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

**Аэробные
(кардио)**



Продолжительная ритмическая активность с вовлечением больших групп мышц.

Улучшают выносливость и снижают риски инфарктов миокарда и инсультов (ходьба, бег, езда на велосипеде, танцы, плавание, подвижные игры, скандинавская ходьба и др.).



Нейромоторные

Нагрузки для улучшения гибкости, баланса, двигательных навыков (равновесие, ловкость, координация и походка). Помогают снизить риск падений и травм, укрепляют сухожилия, связки, улучшают функцию суставов (йога, пилатес, стрейчинг, тай-чи, ушу, упражнения на неустойчивых поверхностях (босу, фитбол и др.).



**Анаэробные
(силовая)**

Для укрепления мышц, костной ткани, увеличения силы. Снижают уровень холестерина и артериального давления (тренировка в тренажёрном зале, приседания, отжимания, упражнения с дополнительным весом или отягощением (гантели, гири), с сопротивлением (эластичные ленты).



Используйте фитнес-гаджеты для контроля целевых значений пульса: «умные часы» или нагрудные датчики.