Как оставаться активным в пожилом возрасте?

Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье.

С возрастом активность приобретает более важное значение , ведь от неё зависят главные факторы организма: вес, мышечная сила и выносливость, крепость костей, метаболизм, иммунная система и многое другое. Малоподвижный образ жизни может стать причиной хронический заболеваний, например:

* ожирение
* остеопороз
* гипертония
* сердечно-сосудистые заболевания
* сахарный диабет 2-го типа
* высокий уровень холестерина

Независимо от возраста или физического состояния, активность способствует улучшению самочувствия и работоспособности . Существует множество физических нагрузок, которые можно адаптировать, чтобы они были эффективными и безопасными.

Рекомендации по физической нагрузке для пожилых людей.

Для ранее не ведущих активный образ жизни людей, советуется проводить 5-10 минут и постепенно увеличивать продолжительность ежедневных занятий. Учёные рекомендуют проводить 30 минут в день за занятиями спортом, минимум 5 дней в неделю.

Поддерживать мышечную активность помогут быстрая ходьба, водная аэробика, скандинавская ходьба или езда на велосипеде. Но если состояние здоровья не позволяет выполнять активные упражнения, то лёгкая активность также принесёт пользу организму, например:

* прогуляться по дому
* сходить налить чай
* пройтись на свежем воздухе в медленном темпе
* застелить постель и т.д.

Меры предосторожности.

1. Проконсультируйтесь с врачом при наличии хронический заболеваний или реабилитации после операции и уточните допустимые упражнения.
2. Немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу, если почувствовали головокружение, боль в груди, отдышку и другие симптомы, которые появились в следствии резкого ухудшения самочувствия.
3. Стоит отложить активные занятия при покраснении, опухании и болезненных ощущений в суставе.
4. Распределите нагрузку в течении дня, если чувствуете дискомфорт или боль после тренировки.
5. В случае пропуска тренировок по состоянию здоровья, следует уменьшить нагрузку, а после полного восстановления повышать.