



## ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

БУДЬТЕ АКТИВНЫ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!



### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

Поддерживает здоровье сердца и сосудов  
Улучшает координацию и равновесие  
Сохраняет силу мышц и подвижность суставов  
Повышает настроение и снижает уровень стресса  
Предупреждает хронические заболевания (артериальная гипертензия, диабет, остеопороз и др.).



### ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

- йога
- ходьба
- танцы
- лёгкая гимнастика или зарядка
- плавание или акваэробика

### КАК НАЧАТЬ БЕЗОПАСНО:

- 1** Начинайте с 5–10 минут в день
- 2** Постепенно увеличивайте нагрузку
- 3** Занимайтесь в удобной одежде и обуви
- 4** Проконсультируйтесь с врачом перед началом интенсивной нагрузки

### СКОЛЬКО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ?

Минимум 150 минут умеренной активности в неделю (например, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде) или 75 минут в неделю интенсивной активности (бег, активные виды спорта, кардиотренировки).



### БУДЬТЕ АКТИВНЫ ВМЕСТЕ!

Ходите на прогулки, работайте в саду и огороде, посещайте танцевальные или спортивные клубы для пожилых.