 **Физическая активность в пожилом возрасте**

Доказано – физическая активность в пожилом возрасте просто необходима, так как физические упражнения - фактор, снижающий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Для пожилых людей очень полезны ежедневные физические нагрузки умеренной интенсивности продолжительностью не менее 30 минут.

Пожилым людям необходимо знать, что проделывать упражнения надо обязательно, преодолевая иной раз нежелание двигаться.

Нежелание двигаться связано со снижением в пожилом возрасте подвижности нервных процессов, ухудшением процессов окисления и обмена веществ.

Лучшим временем для занятий ежедневной гигиенической гимнастикой является утро, сразу после сна.

Утренняя гимнастика, кроме общего укрепления организма, развития подвижности и силы, создает на весь день ощущение бодрости, помогает быстрее включиться в трудовую деятельность.

Утренняя гимнастика должна быть более интенсивна, с включением большого количества упражнений и повторений каждого упражнения. Полезно также проделать несколько упражнений и вечером, за 1-1,5 часа до отхода ко сну. Вечерняя гимнастика создает лучшие условия для отдыха, укрепляет сон. Вечернюю гимнастику можно заменить на вечерние пешие прогулки.

**Общие правила выполнения физических упражнений в пожилом возрасте**

1. Нельзя доходить до изнеможения.

2. Занятия должны быть приятными.

3. Не следует заниматься физическими упражнениями ранее 2 часов после завтрака и 4 часов после обеда.

4. Не рекомендуется выполнять сложные физические упражнения перед сном.

5. Перед началом занятий опорожните кишечник и мочевой пузырь.

6. Полезнее всего заниматься на свежем воздухе.

7. После интенсивных упражнений хорошо принять душ.

8. Есть, и пить следует не ранее чем через 30–40 мин после занятий.

Запомните время ходьбы (в минутах) за неделю:

1) 1–3-я неделя – 15–20;

2) 4–6-я неделя – 20–30;

3) 7-я и далее – более 30.

Расстояние не имеет особого значения, важна продолжительность ходьбы.

Будьте здоровы в любом возрасте!

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» Н.В.Райкова.