



ГБУЗ НО «НОЦОЗМП»
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ВОЗРАСТ И ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

 cmp.zdrav-nnov.ru

 vk.com/nocmp

 [be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)



Физкультура и двигательная активность полезны во все периоды жизни человека. Однако в 20 и в 60 лет спортом занимаются по-разному. Каждый возраст диктует свои правила физической активности. Как правильно выбрать вид спорта в соответствии с возрастными особенностями на каждом жизненном этапе?

Фитнес по возрасту: после 45.

В этом возрасте тренировки должны проводиться под внимательным руководством опытного тренера и врача. Врач должен фиксировать изменения в состоянии организма и давать рекомендации по оптимальному типу нагрузки.

После 45 лет из-за наступления менопаузы у дам увеличивается потеря костной и мышечной массы.

После физической активности восстановительные процессы из-за снижения тонуса сосудов и проблем с сердцем протекают очень медленно, поэтому рекомендованы только тренировки в щадящем режиме. Помните: чем старше вы становитесь, тем меньше вы имеете прав на ошибку. Если неправильно подобрать программу, то это может привести как к чрезмерной усталости, так и к проблемам с костной тканью и суставами. Необходимо заниматься длительнее и чаще, но менее интенсивно. Чтобы предотвратить остеопороз и снизить риск переломов, следует так составить систему тренировок, чтобы силовым и аэробным упражнениям уделять по полчаса три раза в неделю, при этом 10–20% от общего времени надо посвятить силовым тренировкам. Следует исключить из занятий резкие прыжки, степ-аэробику, и интенсивный бег, так как ударная нагрузка плохо влияет на здоровье ослабших связок суставов.

Для тех, кому за 45, лучшими друзьями должны стать калланетика, йога и пилатес. По-прежнему стоит не забывать об плавании, упражнениях на растяжку и других нетравматичных видах фитнеса.

Спорт для людей от 65 лет и старше.

В этом возрасте отлично могут подойти занятия йогой, так как они помогают сохранять равновесие. Также не стоит забывать о силовых тренировках, которые помогут сохранить здоровье опорно-двигательного аппарата: мышц, костей, суставов. Сила и гибкость в этом возрасте также возможны: аквааэробика, танцы, йога, спортивная ходьба, даже растяжка.

Не забывайте о подготовке к физическим упражнениям: в этом возрасте следует уделить ей особое внимание, чтобы не повредить мышцам. Плавание и езда на велосипеде подходят практически для любого возраста. Для людей с избыточной массой тела велосипедный спорт будет гораздо лучшим выбором, чем бег, так как он окажет гораздо меньше нагрузки на суставы.

Специалисты советуют пожилым двигаться при каждой возможности: прогуливаться с семьей и друзьями вместо того, чтобы общаться сидя, и искать другие способы поддерживать силу мышц, баланс и подвижность. Чтобы подобрать оптимальные виды активности – особенно при тех или иных хронических заболеваниях – необходимо проконсультироваться со специалистом.