

# Физические упражнения

## ПОЧЕМУ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ НУЖНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Регулярные физические упражнения важны в любом возрасте. Они могут приносить пользу здоровью. Они также могут улучшать качество жизни. Исследования показывают, что физические упражнения могут быть безопасными для большинства лиц старшего возраста.

## В ЧЕМ ИХ ПОЛЬЗА?

Регулярные физические упражнения помогают:

- Укреплять мышцы.
- Сократить потерю костной массы.
- Регулировать вес, диабет и сердечные заболевания.
- Уменьшить риск падений и травматизма.
- Поднять уровень энергии и психического здоровья.



## ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

- **Разминка помогает** гибкости тела. Она может предупредить падения.
- **Упражнения на выносливость** улучшают ритмы сердца. Они помогают снабжать мозг кровью и кислородом. Например, ходьба и плавание.
- **Силовые упражнения** укрепляют мускулы и кости. Например, упражнения с гантелями или поднятие рук вверх с закрытыми консервными банками.
- **Упражнения на баланс** помогают предупредить падения, переломы бедра и другие травмы. Например, стойка на одной ноге или отведение ноги в сторону, держась при этом за устойчивый стул.

## УЗНАЙТЕ У ВАШЕГО ВРАЧА

- Позволяет ли вам состояние вашего здоровья заниматься физическими упражнениями.
- Сколько упражнений лучше всего.
- Какие виды упражнений вам следует ограничить или не делать вообще.
- Надо ли их делать под наблюдением.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### ***Growing Stronger: Strength Training for Older Adults***

Website: [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing\\_stronger/resources.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/resources.htm)

Published in 2002 by Tufts University and the Centers for Disease Control and Prevention.

### ***Exercise: A Guide from the National Institute on Aging***

Website: [www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf](http://www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf)

Reprinted in 2004 by the National Institutes of Health.

## ССЫЛКИ

- *Exercise: A Guide from the National Institute on Aging*, reprinted in 2004.
- *Growing Stronger: Strength Training for Older Adults*. Centers for Disease Control and Prevention and Tufts University, 2002.
- *Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults*. American College of Sports Medicine, 1998.

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.