

Exercise is important at any age and staying active as one gets older is a great way to promote a healthier, longer life and prevent injuries. More and more older adults are engaging in a broad range of activities, from athletics to aerobics, proving that you don't have to be young to play hard and have fun.

Obviously, older adults are going to engage in workouts that differ from those of younger adults and teenagers. While no one wants to be told that they can't do something, certain movements are inappropriate for older adults and age should be a consideration.

Before beginning a workout plan, it is important to consult a medical professional with a knowledge of your personal medical history - this advice goes for exercise enthusiasts of any age. But because older adults are at risk for more medical conditions, such as osteoporosis and arthritis, this is a crucial first step.

After gaining clearance, one may not be sure where to start. Thankfully, the ACSM (<http://www.acsm.org>) has provided some general guidelines for exercise programs designed specifically for older adults.

The core recommendation is that at least 30 minutes of "moderate physical activity" should be performed on most days of the week. And while it may seem like an odd priority, strength training should be a main focus, as it prevents bone and muscle loss. Additionally, flexibility and functional movements (those that mimic everyday activities) are important.

Физические упражнения важны в любом возрасте. Оставаться активным с годами это отличный способ прожить более здоровую и долгую жизнь и предупредить появление болезней. В наше время люди старшего поколения все чаще занимаются разнообразными видами спорта, от легкой атлетики до аэробики. И это доказывает, что не обязательно быть молодым, чтобы добиваться желаемого и получать удовольствие от жизни.

Конечно же, людям в возрасте приходится заниматься тренировками, отличающимися от тренировок для молодых людей и подростков. Несмотря на то, что никто не хочет, чтобы его считали на что-либо неспособным, определенные упражнения не подходят для людей старшего поколения и это должно быть принято во внимание.

Перед началом выполнения программы тренировок, важно проконсультироваться с медицинским работником, который знаком с вашей амбулаторной картой, - этот совет пригодится всем желающим заниматься спортом, вне зависимости от возрастной категории. Но в связи с тем, что люди зрелого возраста подвержены риску по большому количеству медицинских показаний, таких как остеопороз и артрит, для них консультация с врачом это первый необходимый шаг.

Далее, разобравшись с этим вопросом, человек может растеряться в выборе с чего же ему начать. К счастью, Американская Коллегия Спортивной Медицины (<http://www.acsm.org>) предоставила некоторые общие рекомендации по программам упражнений, разработанным специально для людей старшего поколения.

Основная рекомендация - это как минимум 30 минут "умеренных физических упражнений", ежедневно выполняемых большую часть недели. Хотя это и может показаться лишним требованием, упор необходимо делать на силовые тренировки, так как они предотвращают разрушение мышц и костей. Также важны упражнения на гибкость и функциональную подвижность (т.е. включающие движения, необходимые для выполнения привычных для нас каждодневных занятий).