

## Քայլ 1. Ավելի շատ շարժվելը

Օգտվեք հետևյալ առիթներից՝ օրվա ընթացքում ավելի շատ շարժվելու համար.



Շանը զբոսանքի տարեք  
Զբոսներ զբոսալուծում  
Շրջեք խանութում  
Շրջեք առևտրի կենտրոնում  
Քայլեք տանը

Գնդակ խաղացեք  
Փայտ տեղափոխեք  
Բարձրացեք  
աստիճաններով  
Գոլֆ խաղացեք  
Խաղացեք Ձեր երեխաների  
կամ թոռների հետ

Գնումներ կատարելիս՝  
մեքենան խանութից հեռու կանգնեցրեք:

Սկսեք նրանից, ինչ անում եք այժմ, և մի փոքր ավելին արեք:



## Քայլ 2. Ճանապարհի դեպի վարժություններ

Երբ պատրաստ լինեք, ընտրեք ստորև բերված վարժություններից մեկը կամ երկուսը և կատարեք շաբաթը 5 անգամ:



Արագ քայլք  
Լող  
Թիավարում  
Մանրաքայլ վազք  
Պար

Ցատկապարան  
Դահուկասահք  
Աշխույժ խաղեր  
Վոլեյբոլ  
Հեծանիվ



## Վարժություններն սկսելիս

Սկսեք դանդաղ: Նախ 5 րոպե կատարեք: Եթե **զգաք**, որ շատ եք ծանրաբեռնվում, դանդաղեցրեք տեմպը: Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ, եթե առողջական խնդիրներ ունենաք կամ եթե վարժված չեք ծանրաբեռնված վարժությունների: Ամբողջ մարմինն աշխատեցնելը սրտի աշխատանքն ամրապնդող (աերոբիկ) վարժություն է:



## Քայլ 3: Հետևեք վարժությունների անվտանգության կանոններին

1. Տաքացեք: Առաջին 5 րոպեն քայլեք կամ վարժությունը դանդաղ կատարեք:
2. Սկսեք 5 րոպեանոց վարժություններից: Ամեն շաբաթ 5 րոպեով ավելացրեք, մինչև հասնեք 30 րոպեի: Փորձեք շաբաթական 5 անգամ վարժություններ կատարել:
3. Վերադարձեք բնականոն վիճակի: 5 րոպե դանդաղ քայլեք:

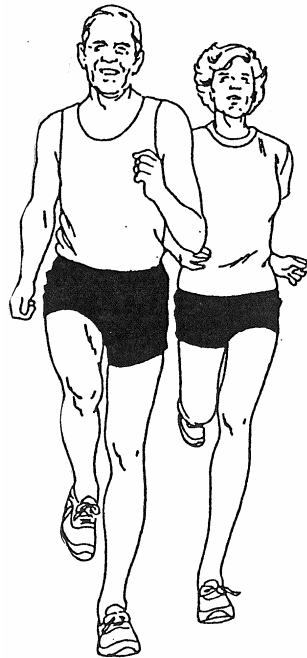
Եթե վարժություններ կատարելու ընթացքում ցավ կունենաք, **ԴԱԴԱՐԵՑՐԵՔ**: Չանգահարեք Ձեր բժշկին:



## Հիշեք՝

1. Ընտրեք այն, ինչը Ձեզ ամենաշատն է դուր գալիս: Տարբեր օրեր՝ տարբեր վարժություններ փորձեք:
2. Մի ընդհատեք վարժությունները: Նոր սովորույթների ստեղծումը ժամանակ է պահանջում:
3. Վարժությունները կատարեք որևէ ընկերոջ հետ:
4. Միշտ տաքացեք՝ վարժություններից առաջ և վերադարձեք բնականոն վիճակի՝ վարժություններից հետո.
5. Ժամանակը դանդաղորեն ավելացնելով հասեք մինչև 30 րոպեի:
6. Վարժությունները կատարեք շաբաթը 5 անգամ:

Կատարե՛ք: մի՛ անտեսե՛ք: շարժվե՛ք:



## Յուրաքանչյուր օրգանիզմ ստեղծված է շարժվելու համար



Ձեզ հարկավոր է

- ☺ ավելի շատ էներգիա
- ☺ ավելի լավ գգալ Ձեզ
- ☺ նվազեցնել սթրեսը
- ☺ ավելի լավ տեսք ունենալ
- ☺ վայելել կյանքը

Բրոշյուրը կազմված է «Maine Statewide AHEC System»-ի, «University of New England»-ի և «Bingham Program»-ի աջակցությամբ՝ «Cardiac Rehabilitation Program, Kennebec Valley Medical Center»-ի հետ համատեղ, 1992 թ. հունիսին:

Այս գրքույկի թարգմանությունը ֆինանսավորվել է «Care1st» առողջապահական ծրագրի կողմից:

Շարժուն եղեք: Դ-ա հեշտ է, ինչպես երկու անգամ երկու