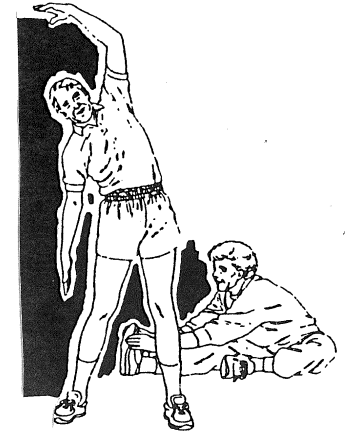


هنگامیکه شروع به ورزش می کنید

به آهستگی شروع کنید. ابتدا 5 دقیقه ورزش کنید. اگر احساس می کنید که زیادی به خودتان فشار می آورید، در واقع همینطور است - شتاب را کاهش دهید. اگر مشکلات سلامتی دارید و یا عادت ندارید که زیاد ورزش کنید، با پزشک خود مشورت کنید. ورزشی برای قلب مفید است (ایروبیک) که از تمام بدن استفاده شود.



مرحله 1: تحرک بیشتر

تحرک روزانه خود را با به کارگیری این ایده ها افزایش دهید.

سگ را برای قدم زدن ببرید
در باغچه کار کنید
پیاده به مغازه بروید
پیاده به مرکز خرید بروید
در خانه راه بروید
توپ بازی کنید
هیزم ها را حمل کنید
از پله ها بالا بروید
گolf بازی کنید
با بچه ها یا نوه هایتان بازی کنید



هنگام خرید قدری دورتر پارک کنید.

با کارهایی که الان می کنید شروع کرده و قدری بیشتر فعالیت کنید.

مرحله 3: قواعد ورزش ایمن را مراعات کنید

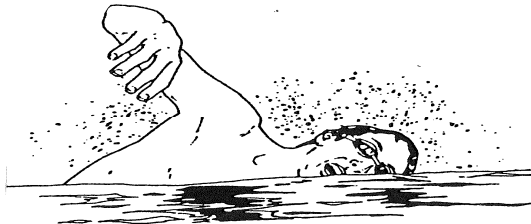
1. گرم کردن بدن. برای 5 دقیقه به آهستگی قدم بزنید و یا ورزش کنید.
2. با 5 دقیقه ورزش شروع کنید. هر هفته 5 دقیقه دیگر اضافه کنید تا به 30 دقیقه برسید. هدفان 5 بار در هفته باشد.
3. خنک کردن بدن. برای 5 دقیقه به آهستگی قدم بزنید.

اگر هنگام ورزش احساس درد می کنید، ادامه ندهید. با پزشک خود تماس بگیرید.

مرحله 2: شروع به ورزش

هنگامیکه آماده شدید، یک یا دو فعالیت که به آن علاقه دارید را انتخاب کرده و 5 بار در هفته انجام دهید.

پیاده روی پرشتاب
شنا
پارو زنی
دویدن
رقص
طناب بازی
والیبال
اسکی
بازی های پر جنب و جوش
دوچرخه سواری

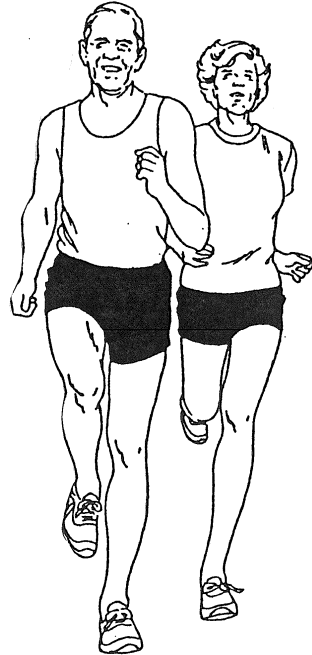


هر بدنی برای حرکت کردن ساخته شده است

به خاطر داشته باشید:

1. ورزشی را انتخاب کنید که بیشتر به آن علاقه دارید. در روزهای گوناگون ورزش های گوناگون بکنید.
2. دست نکشید. عادت کردن به رفتار جدید طول می کشد.
3. با یک دوست ورزش کنید.
4. همیشه مراحل گرم و خنک کردن بدن را انجام دهید.
5. به مدت ورزش اضافه کنید تا به 30 دقیقه برسد.
6. 5 بار در هفته ورزش کنید.

اینکار را بکنید! دست نکشید! ورزش کنید!



آیا می خواهید

- ⊙ انرژی بیشتری داشته باشید؟
- ⊙ احساس بهتری داشته باشید؟
- ⊙ فشار عصبی را کاهش دهید؟
- ⊙ قیافه و ظاهر بهتری داشته باشید؟
- ⊙ قدری تفریح کنید؟

شروع به تحرک کنید! به راحتی 1، 2، 3 است

تهیه و تولید این بروشور تحت حمایت سامانه AHEC در سرتاسر ایالت مین، دانشگاه نیوانگلند و برنامه Bingham با همکاری برنامه توانبخشی قلبی، مرکز پزشکی Kennebec Valley، ژون 1992