

Шаг 1: Больше движения

Ежедневно старайтесь двигаться больше. Воспользуйтесь следующими идеями.



Гуляйте вместе со своей собакой
Работайте в саду
Ходите в магазин
Ходите в торговые центры
Ходите дома

Играйте в мяч
Носите дрова
Поднимайтесь по лестнице
Играйте в гольф
Играйте со своими детьми или внуками

Паркуйте машину подальше от магазина, в котором вы собираетесь делать покупки.

Начните с того, что вы делаете сейчас, и сделайте немного больше.



Шаг 2: Переход к физическим упражнениям

Когда вы будете готовы, выберите одно или два активных мероприятия, которые вам понравятся, и занимайтесь ими 5 раз в неделю.

Быстрая ходьба
Плавание
Гребля
Бег трусцой
Танцы

Перепрыгивание через канат
Ходьба на лыжах
Активные игры
Волейбол
Езда на велосипеде



Когда вы начинаете заниматься физическими упражнениями

Делайте это медленно. Вначале занимайтесь 5 минут. Если вы чувствуете, что вы занимаетесь слишком интенсивно, замедлитесь. Проверьтесь у врача, имеются ли у вас проблемы со здоровьем, или узнайте у него, можно ли вам заниматься тяжелыми физическими упражнениями. В полезных для сердца упражнениях (аэробика) принимает участие все тело.



Шаг 3: Соблюдайте следующие правила безопасности во время физических упражнений

1. Разогрейтесь. Медленно пройдитесь или сделайте физические упражнения в течение 5 минут.
2. Вначале занимайтесь в течение 5 минут. Ежедневно добавляйте по 5 минут, пока общая длительность занятий не составит 30 минут. Занимайтесь 5 раз в неделю
3. Дайте себе отдых. Медленно пройдитесь 5 минут.

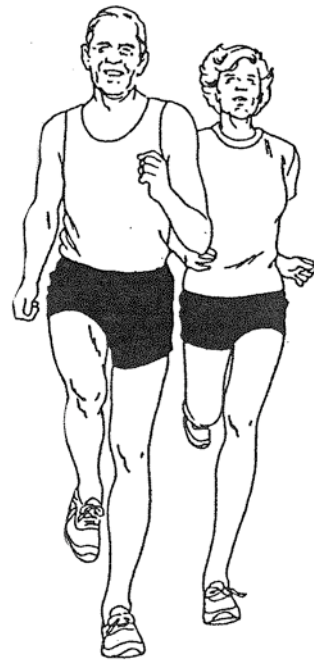
Если во время упражнений у вас возникают болевые ощущения, ПРЕКРАТИТЕ заниматься. Обратитесь к своему врачу.



Не забывайте следующее

1. Выбирайте такие упражнения, которые вам больше всего нравятся. Попробуйте заниматься различными упражнениями в разные дни.
2. Не сдавайтесь. Для того чтобы занятия упражнениями вошли в привычку, требуется определенное время
3. Занимайтесь вместе с другом.
4. Всегда разогревайтесь и давайте себе отдых.
5. Занимайтесь не более 30 минут.
6. Занимайтесь 5 раза в неделю.

Вы сможете добиться поставленной цели! Упорно стремитесь к ее достижению! Занимайтесь!



Каждый должен двигаться



Хотите ли вы

- ☺ быть более энергичным?
- ☺ чувствовать себя лучше?
- ☺ уменьшить стресс?
- ☺ выглядеть лучше?
- ☺ Приятно проводить время?

Эта памятка составлена при поддержке системы АНЕС штата Мэн, университета Новой Англии и программы Бингхэм во взаимодействии с Программой реабилитации при болезнях сердца, Медицинский центр «Кеннебек-Вэлли», июнь 1992 г.

Перевод этой брошюры финансировался планом Care1st Health Plan.

Двигайтесь! Это также легко, как сосчитать 1, 2 и 3