



American Heart Association.

Healthy for Good™



КАК СТАТЬ АКТИВНЕЕ



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Физические упражнения — это своего рода тренировка для вашего сердца и головного мозга. Физическая активность, даже простая прогулка на свежем воздухе, может улучшить ваше самочувствие. Она может способствовать снижению стресса, улучшению настроения и восстановлению энергии организма. Взрослым в неделю требуется в общей сложности не менее:

150 

МИНУТ

умеренной аэробной нагрузки
(пешие прогулки, танцы, садоводство)

75 

МИНУТ

интенсивной аэробной нагрузки
(бег, плавание, прыжки на скакалке)

или их чередование в течение недели

СТАНОВИТЕСЬ СИЛЬНЕЕ

Постарайтесь делать упражнения, направленные на укрепление мышц, как минимум два раза в неделю. Хорошими примерами силовых тренировок являются упражнения с утяжелителями, приседания, выпады и скручивания.

ПОВЫШАЙТЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ

Увеличивайте время, дистанцию, количество тренировок или усилий, чтобы получить больше пользы.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ И РАЗМИНАЙТЕСЬ

Посвящайте несколько минут разминке. Если вы много времени проводите стоя или сидя, старайтесь делать перерывы, чтобы немного походить или подвигаться, это поможет оставаться вашему телу гибким и сильным.

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ

Дети должны двигаться не менее 60 минут каждый день. Их активность может включать произвольные игры или игры с заданными правилами.



Узнайте больше на сайте heart.org/lifes8
(веб-сайт на английском языке)



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



ИЗМЕНИТЕ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ

Выполнение физических упражнений не должно быть очередной обязанностью в вашем списке дел. Воспринимайте эти моменты как время, которое вы посвящаете себе, чтобы расслабиться, набраться новых сил и избавиться от негативных мыслей.



ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ В КОМПАНИИ

Пригласить близких на прогулку, присоединиться к велопогулке, организованной в вашем районе, или поиграть в мяч в парке вместе с другими — отличные способы активно провести время, пообщаться и зарядиться энергией!



ВЫРАБОТАЙТЕ ПРИБЫЧКУ

Занимайтесь регулярно — желательно каждый день или хотя бы несколько раз в неделю. Так ваше тело привыкнет к нагрузкам. Будьте терпеливы. Для того чтобы физические упражнения вошли в привычку, вам может потребоваться примерно два месяца. Не сдавайтесь!



УЛУЧШАЙТЕ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Физическая активность полезна для деятельности головного мозга! Регулярные физические упражнения могут способствовать улучшению настроения, снижению стресса и улучшению памяти!