

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Для Здоровых Людей в возрасте 19-64 Лет

Необходимо заниматься **аэробикой** и **упражнениями укрепляющими мышцы** *еженедельно*. Ниже предлагаются рекомендуемые упражнения с **минимальными нагрузками**.

## Аэробика (Упражнения)



**2 часа 30 минут (150 минут) аэробики средней интенсивности, еженедельно.**

—или—

**1 час 15 минут (75 минут) аэробики повышенной интенсивности, еженедельно.**

- ◆ **Постепенно увеличивайте** продолжительность упражнений.
- ◆ Старайтесь распределять нагрузки равномерно в течение недели и делайте упражнения по крайней мере 3 раза в неделю.
- ◆ **Продолжительность упражнений должна быть не менее 10 минут.**
- ◆ Можно совмещать упражнения средней и повышенной интенсивности.

## Упражнения для укрепления мышц

Выполняйте **упражнения для укрепления мышц** по крайней мере **два раза в неделю**.



- ◆ Используйте все основные группы мышц, такие как мышцы ног, бедер, спины, грудной клетки, живота, плечей и рук.
- ◆ Упражнения для каждой группы мышц должны повторяться **8-12 раз в течение занятия**.

# Примеры упражнений по Аэробике

Продолжительность упражнений должна быть 10 или более минут.

## Средней интенсивности

(Я могу разговаривать во время упражнений, но не могу петь).

- ◆ Бальные танцы и танцы в стиле кантри (в ряд)
- ◆ Катание на велосипеде по ровной поверхности или по небольшим холмам
- ◆ Садоводство (работа с граблями, стрижка кустарников)
- ◆ Ходьба
- ◆ Игры с детьми в «догонялки» или с летающей тарелкой
- ◆ Рекомендуемые спортивные игры - бейсбол, софтбол, волейбол
- ◆ Теннис (парный)
- ◆ Тай Чи и Ки Гонг
- ◆ Использование инвалидной коляски с ручным управлением
- ◆ Быстрая ходьба
- ◆ Водная аэробика
- ◆ Йога



## Повышенной интенсивности

(Я могу произнести лишь несколько слов без остановки, после чего мне нужно перевести дыхание).



- ◆ Танцы в стиле аэробики
- ◆ Катание на велосипеде со скоростью больше 10 миль в час
- ◆ Танцы в быстром ритме
- ◆ Интенсивное садоводство (земляные работы, прополка)
- ◆ Ходьба в гору
- ◆ Прыжки через скакалку
- ◆ Восточные единоборства (каратэ)
- ◆ Спортивная ходьба, бег трусцой или скоростной бег
- ◆ Спорт, в котором требуется много бегать (баскетбол, хоккей, футбол)
- ◆ Скоростное плавание или плавание на длинную дистанцию
- ◆ Теннис (одиночный)

7/20/2011

Sources:  
2008 Physical Activity Guidelines for Americans, U.S. Department of Health and Human Services, the American Heart Association and the National Heart, Lung and Blood Institute, National Institutes of Health.

**SAN MATEO COUNTY HEALTH SYSTEM**

