Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Залог здоровья

Физические упражнения помогают вам во многом. Благодаря им ваше тело становится здоровым, а настроение приподнятым.

Как они помогают мне?

Физические упражнения нужны вам, чтобы быть здоровым. Они помогают поддерживать нормальный вес. Они помогают предупредить заболевания сердца, диабет и некоторые виды рака. Упражнения улучшают ваше самочувствие и продлевают жизнь.

Сколько упражнений нужно детям?

Дети должны заниматься физкультурой не меньше одного часа в день. Большую часть физических упражнений вашего ребенка должны составлять аэробные упражнения, например бег. Также в комплекс должны входить упражнения для укрепления мускулатуры. Для этого хорошо подходит гимнастика или отжимания. Физкультура способствует формированию здорового организма ребенка. Также благодаря ей дети лучше спят и лучше успевают в школе. Помогайте им находить время для регулярных занятий физкультурой. Если можете, занимайтесь вместе с ними. Упражнения должны приносить радость.

Сколько упражнений нужно взрослым?

Взрослым нужно два с половиной часа умеренных или один час 15 минут интенсивных физических упражнений в неделю. Это время можно разбить на несколько более коротких периодов, которые в сумме составят два с половиной часа умеренной нагрузки или один час 15 минут интенсивной нагрузки. Дважды в неделю выполняйте упражнения для укрепления мускулатуры.

Какие упражнения нужно делать?

Начните с простых и переходите к более интенсивным.

Во время этих занятий вы будете потеть, а ваше сердце будет биться чаще:

- езда на велосипеде;
- быстрая ходьба;
- танцы;
- плавание;
- некоторые виды спорта;
- некоторые виды работы по дому и во дворе.

Эти занятия обеспечат вам хорошую тренировку:

- бег трусцой;
- плавание на время;
- быстрая езда на велосипеде;
- некоторые виды спорта.

Эти занятия помогут вам нарастить мышцы:

- поднятие тяжестей;
- занятия йогой;
- растяжка с эспандерами;
- отжимания, подтягивания и приседания;
- некоторые виды работы по дому и во дворе.

Упражнения на растяжку тоже очень полезны. Они делают вас более гибкими.

Перед тем как приступить к новой программе упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Физические упражнения — отличный способ для вас и вашей семьи поддерживать хорошее самочувствие и сохранять здоровье.