



8.
Продължавайте!

✓ Премислете отново ползата от физическите упражнения.

- ще спечелите сила и енергия;
- ще подобрите кръвообращението си;
- ще понижите нивото на холестерола и кръвното налягане;
- ще свалите излишните килограми;
- ще намалите стреса;
- ще погледнете по-оптимистично на живота;

✓ Напишете върху лист причините, поради които се упражнявате и го окачете на огледалото или хладилника.



9.
Възнаградете се

✓ Поставете си достижими цели. След това отпразнувайте началото.

✓ Помнете, че най-голямата награда от упражненията е да се чувствате великолепно.



10.
Вие може да направите това

✓ Ако в началото ви е било трудно да изпълнявате физическите упражнения, то след време ще може да ги правите с лекота. Постоянството води до съвършенство.

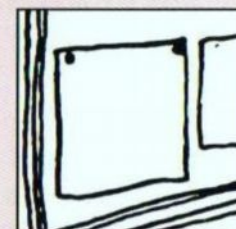
✓ Вярвайте в себе си! Всяко ново постижение, дори и малко, има значение.

✓ Помнете - физическите упражнения ще ви помогнат да се чувствате по-здрав и по-щастлив.

ВИЕ МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ ТОВА

Правете физически упражнения

10 съвета преди да започнете



ВИЕ МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ ТОВА

МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
Проект "Преструктуриране на здравния сектор" -
финансиран от Световна банка



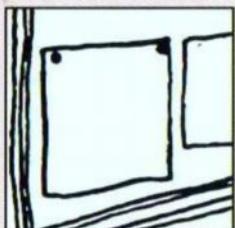
Подготвено за печат в НЦОЗ

Никога не е късно да започнете да правите физически упражнения. Да водите физически активен живот си струва усилията. Това ще ви позволи да се чувствате по-добре, да укрепите вашето здраве и ще ви помогне да изглеждате отлично!



1.
Най-подходящо е да започнете още сега

- ✓ В началото си поставете скромни, но достижими цели. След това постепенно минавайте към по-високи.
- ✓ Консултирайте се с лекар преди да започнете, ако не сте се упражнявали от дълго време или ако имате някакво заболяване.
- ✓ Постепенно увеличавайте натоварването. Извървете пеш 2 пресечки днес и 5 след един месец. Качвайте се по стълбите. Опитайте стречинг (упражнения за разтягане на мускулите), докато седите.



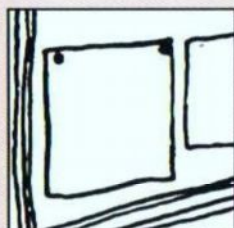
2.
Потърсете подкрепата на хората около вас

- ✓ Помолете някой приятел да се присъедини към вас.
- ✓ Кажете на вашето семейство, че се нуждаете от помощ при приготвяне на храната, шетане въщи или други неща, които ви пречат да се упражнявате.
- ✓ Присъединете се към група съмишленици, където също ще може да разчитате на подкрепа.



3.
Правете упражненията по свой начин

- ✓ Ако не може да отделите 1 час за тях, ще бъде от полза да ги правите и 20 минути.
- ✓ Забравете модните спортни екипи. И най-обикновени маратонки ще ви вършат работа.
- ✓ Ако ходенето вечер ви тревожи, правете го сутрин или на обяд.



4.
Поставете си достижими цели

- ✓ Отпуснете се и правете упражнения, които развиват вашата сила, умения и самочувствие.
- ✓ По-добре е да се упражнявате по малко всеки ден, вместо да се натоварите много само в един ден от седмицата.



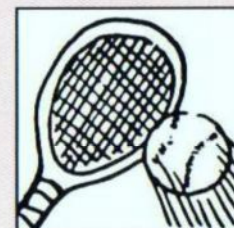
5.
Тренирайте вашето сърце

- ✓ Извършвайте упражнения, включващи работа на големите мускули като ходене пеш, каране на колело или други аеробни дейности.
- ✓ Най-добре е да се занимавате 3 пъти седмично по 20 до 40 минути.



6.
Развивайте вашата сила и гъвкавост

- ✓ Винаги се загрявайте в началото и охлаждайте в края чрез бавни и плавни движения. Така се увеличава гъвкавостта и се намалява опасността от травма.
- ✓ Включете упражнения за сила. Повдигайте многократно лека тежест. Ако нямате гирички, може да използвате друг подходящ предмет.



7.
Правете упражненията с удоволствие

- ✓ Помислете какво е подходящо за Вас. Дали предпочитате да се упражнявате сам или в група?
- ✓ В зависимост от дневния си график изберете кога е по-добре да правите обичайните си упражнения - сутрин или вечер.
- ✓ Дали предпочитате да бъдете на открито или в помещение?
- ✓ Какво ви привлича: колоездене, плуване, тенис, бягане или танци?
- ✓ Изберете това, което е подходящо за вашето ежедневие.