

# Гимнастика для укрепления сердца и здоровья

- Нужны умеренные аэробные нагрузки (ходьба или прогулка с собакой) – минимум 30 мин. в день – 5 дней – 150 мин. в неделю
- Или энергичные аэробные нагрузки (бег) – минимум 3 дня в неделю – 75 мин. в неделю<sup>1,2,3,4</sup>.

## МЫШЦЫ ЖИВОТА

Напрягите мышцы живота, поднимая обе ноги с пола. Удерживайте это положение несколько секунд, затем опустите в исходное положение.



## НОГИ

Стоя слегка согните левую ногу и перенесите вес на нее, немного наклонив тело влево. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Затем повторите для другой ноги и стороны.



## НОГИ

Поставьте одну ногу перед другой и перенесите вес на нее, наклонившись вперед. Повторите для другой ноги.



## ТРИЦЕПСЫ

Удерживая небольшое отягощение, согните левую руку так, чтобы локоть был направлен в потолок. Медленно выпрямите руку. Удерживайте в этом положении секунду, затем снова опустите в исходное положение.



## ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

Скрестите руки на затылке. Отведите локти назад, подержите несколько секунд. Затем повторите.



## РУКИ

Возьмите в обе руки легкое отягощение и, сохраняя руки согнутыми в локтях, медленно поднимите обе руки до уровня, параллельного полу. Подержите так секунду и медленно опустите руки в исходное положение.



1. С. Н. Попов. Спортивная медицина, лечебная физкультура и массаж, Москва, Физкультура и спорт, 1985 г. 2. В. В. Кляпчук, Г. В. Даяк. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. Київ, Здоров'я, 1995. 3. Рекомендации Американской ассоциации сердца по физической активности у взрослых. <http://www.heart.org> / HEARTORG / HealthyLiving / PhysicalActivity/FitnessBasics / American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults\_UCM\_307976\_Article.jsp#.WjyXcVWWZhE. Дата доступа 21.12.2017. 4. Seniors Heart-Healthy Exercise infographic, [www.heart.org](http://www.heart.org). Access on 21.12.2017.

Материал разработан при поддержке ООО «Эбботт Лэбораториз» в целях повышения осведомленности общественности о вопросах состояния здоровья. Информация в материале не заменяет консультации специалиста здравоохранения. Обратитесь к лечащему врачу.