



Кардиотренировка

Сколько и как двигаться

150 минут

умеренной активности в неделю — например, 30 мин × 5 дней

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс

30 минут × 5 дней · 2 дня отдых



Как понять интенсивность: «разговорный тест» — во время нагрузки вы можете говорить, но не можете петь.

Что подходит и как начать

- ✓ Ходьба и **скандинавская ходьба**
- ✓ Плавание и **аква-аэробика**
- ✓ Велосипед, танцы
- ✓ Начинайте с **10 минут** и наращивайте постепенно
- ✓ + 2 короткие силовые тренировки в неделю



Когда к врачу: боль в груди, выраженная одышка или перебои в сердце при нагрузке — прекратите и обратитесь к врачу.

Международное общество
«Стресс под контролем»

Не заменяет консультацию врача



Больше — раздел
«Здоровые
привычки»