

Starting an Exercise Program

Regular exercise is a part of a healthy lifestyle. Talk to your doctor about what type and how much exercise to do if you:

- Have not been active
- Have any health problems
- Are pregnant
- Are over age 60

The goal is to exercise 4 to 6 days each week. Exercise for 30 to 60 minutes each time. To prevent injury, slowly increase the number of days and the amount of time you spend exercising.

Regular exercise helps to:

- Improve how well your heart and lungs work
- Maintain a healthy weight or help you lose weight
- Improve balance, muscle tone and joint flexibility
- Relieve stress and tension and improve your mood
- Reduce the risk of heart disease, high blood pressure, osteoporosis and diabetes

Getting Started

- **Choose an exercise you like to do.**

Try to vary the type of exercise you do to increase the health benefits and prevent boredom and injury.

Начало занятий физическими упражнениями

Регулярные физические упражнения являются частью здорового образа жизни. Поговорите со своим врачом о том, какие типы упражнений и в каком объеме Вы должны выполнять, если:

- Вы не были активными
- У Вас проблемы со здоровьем
- Вы беременны
- Вы старше 60 лет

Ваша цель – выполнение физических упражнений от 4 до 6 раз в неделю. Упражнения должны длиться от 30 до 60 минут. Постепенно увеличивайте количество дней и количество времени для физических упражнений с целью предотвращения травм.

Регулярные физические упражнения помогают:

- Улучшить работу сердца и легких
- Поддерживать здоровый вес или сбросить вес
- Улучшить баланс, мышечный тонус и гибкость суставов
- Уменьшить стресс, снять напряжение и улучшить настроение
- Понизить риск сердечных заболеваний, повышенного кровяного давления, остеопороза и диабета

Начало занятий

- **Выберите физическое упражнение, которое Вам нравится.**

Постарайтесь менять типы выполняемых физических упражнений для увеличения пользы для здоровья и предотвращения скуки и травм.

Types of Exercise:

- ▶ **Aerobic exercises** move large muscles and improve the health of your heart and lungs. Examples include walking, jogging, aerobic classes, bicycling, swimming, tennis and dancing.

Walking is a good choice for beginners. You only need a good pair of athletic shoes. Walking can burn as many calories as jogging without the high impact on your joints. Walking is good for your heart and lungs and helps prevent osteoporosis.

- ▶ **Strength training exercises** strengthen muscles and build strong bones. Using weights, exercise bands, other weight lifting equipment, and doing push-ups and sit-ups are examples of strength training. Talk to your doctor before beginning strength training if you have high blood pressure or other health problems.
- ▶ **Flexibility exercises**, also called stretching, increase the length of muscles to improve balance and joint health. Stretching is important before and after exercising and as an exercise itself. Examples include yoga and tai chi.
- **Begin and end an exercise session with 5 minutes of gentle exercise or stretching.**
 - ▶ For example, walk 5 minutes before and after jogging. This will help prevent injury.
- **Exercise at a comfortable pace.**

Listen to your body. You are exercising too hard if you:

Типы физических упражнений:

- ▶ При занятиях **аэробикой** происходит движение крупных мышц и улучшается состояние Вашего сердца и легких. Примеры аэробики включают ходьбу, бег трусцой, занятия аэробикой, езду на велосипеде, плавание, теннис и танцы.

Если Вы новичок, Вам лучше начать с ходьбы. Вам понадобится только удобная спортивная обувь. При ходьбе сжигается столько же калорий, сколько и при беге трусцой, но при этом отсутствует повышенная нагрузка на суставы. Ходьба полезна для Вашего сердца и легких и помогает предотвратить остеопороз.
- ▶ С помощью **силовых физических упражнений** происходит укрепление мышц и образование крепких костей. Примерами силовых тренировок являются упражнения с гирями или штангой, гимнастической резиной, другим тренажерным оборудованием и выполнение отжиманий и качание прессы. Перед началом силовых упражнений поговорите со своим врачом о том, повышено ли у Вас кровяное давление, и есть ли у Вас другие проблемы со здоровьем.
- ▶ **Физические упражнения на гибкость**, которые также называются растягиванием, удлиняют мускулы для улучшения баланса и гибкости суставов. Упражнения на растягивание являются очень важными до и после физических упражнений и во время самого упражнения. Примерами таких упражнений являются йога и Тайцзи.
- **Начинайте и заканчивайте физические упражнения с пятиминутной легкой зарядки или разминки.**
 - ▶ Например, начинайте и завершайте бег трусцой с пятиминутной ходьбы. Это поможет предотвратить возникновение травм.
- **Выполняйте упражнения в удобном темпе.**

Прислушивайтесь к своему организму. Вы выполняете упражнения слишком усердно, если у Вас:

- ▶ Have pain in your joints, feet, ankles or legs
- ▶ Have problems breathing
- ▶ Feel weak, faint or dizzy during or after exercising

Stop exercising and call your doctor or 911 if you have:

- ▶ Pain or pressure in your chest, left neck, shoulder or arm
- ▶ Sudden dizziness
- ▶ Cold sweat
- ▶ Pallor
- ▶ Fainting

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- ▶ Боль в суставах, ступнях, лодыжках или ногах
- ▶ Проблемы с дыханием
- ▶ Слабость или головокружение во время или после упражнений

Прекратите занятия и позвоните своему врачу или по телефону 911, если у Вас:

- ▶ Боль или ощущение сжатия в груди, левой части шеи, плечах или руках
- ▶ Внезапное головокружение
- ▶ Холодный пот
- ▶ Бледность
- ▶ Обморок

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Starting an Exercise Program. Russian.