

Структура тренировки

Как правильно построить занятие физической активностью, чтобы оно принесло максимальную пользу для здоровья? Правильно организованная тренировка! Это правило подходит для любой физической активности.

Разминка

Разогрев в течение 10 минут позволит сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной системе подготовиться к основной нагрузке. Разминка может состоять из легких потягиваний, простых гимнастических упражнений или аэробных нагрузок низкой интенсивности, ходьбы.

Основная часть

Основная физическая активность в течение 20-40 минут с выбранной интенсивностью. Чаще всего это умеренная или интенсивная нагрузка, которую мы советуем выбирать по уровню пульса или разговорному тесту с учетом частоты дыхания.

Заминка

Несложные упражнения низкой интенсивности, направленные на растяжку или восстановление дыхания в конце тренировки в течение 5-10 минут. Этот период важен для предотвращения перепадов артериального давления и изменения сердцебиения при резком прерывании занятия, а также чтобы мышцы лучше воспринимали нагрузку.

Будьте здоровы!

<https://profilaktika.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/fizicheskaya-aktivnost-zdorovoe-budushchee/szhech-dnevnyu-normu-kaloriy/>