

Exerciții fizice în instalațiile sportive

Populației generale i se recomandă să efectueze un MINIM de 3 ore de exerciții de **rezistență cardiovasculară** și două sesiuni de antrenament de **forță musculară** pe săptămână.

Începeți cu exerciții de intensitate redusă, crescând treptat intensitatea timp de până la o oră pe zi, în majoritatea zilelor.

Antrenamentul de forță de trei ori pe săptămână ajută la controlul factorilor de risc cardiovascular.

Pe lângă activitățile sportive în aer liber se recomandă și folosirea **instalațiilor sportive comunitare** (sală de sport, terenuri de joacă, piscină piscina), deoarece acestea oferă un mediu sigur. Activitățile de grup ajută la menținerea motivației.

Pentru femeile însărcinate, persoanele în vârstă și persoanele cu boli cronice: este recomandabil să efectueze exerciții fizice supravegheate; **tehnicienii sportivi** sunt profesioniștii responsabili de adaptarea intensității și a tipului de exerciții fizice ale activităților dirijate.

Pentru persoanele în vârstă se recomandă activitățile de echilibru și coordonare de două ori pe săptămână.

Antrenamentul de intervale de intensitate mare (HIIT) este contraindicat persoanelor care suferă de hipertensiune arterială, insuficiență cardiacă, diabet, obezitate și persoanelor care sunt fumătoare.

Trebuie să beți multă apă.

Informați-vă cu privire la asigurarea sportivă de la fiecare unitate.

