نسخه ورزشی استاندارد:

 تجویز ورزش بر اساس چهار جزء اصلی صورت می پذیرد که به آن FITTهم گفته می شود (frequency یا فراوانی، Intensity یا شدت، Time یا زمان و Type یا نوع ورزش )

 ۱- فراوانی:

 فراوانی ( تعداد دفعات ورزش در هفته) ۳ تا ۵ روز در هفته است.ورزش کمتر از ۳ روز در هفته ممکن است فایده مشخصی برای آمادگی جسمانی نداشته باشد. ورزش بیشتر از ۵ روز در هفته هم فواید اضافی ناچیزی به ارمغان می آورد و خطر بروز آسیب‌های ناشی از بیش کاری را افزایش می دهد. در هنگام ورزش با فراوانی سه روز در هفته بهتر است فعالیت ورزشی به صورت یک روز در میان انجام شود تا ورزش در سراسر طول هفته به نحو مناسبی توزیع شود. اگرچه تمرین های استقامتی باید ۳ تا ۵ روز در هفته انجام شوند، تمرینات تکمیلی انعطاف‌پذیری ومقامتی بهتر است با فراوانی کمتری یعنی ۲ تا ۳ روز در هفته انجام پذیرد. تمرینات انعطاف پذیری( کششی) را می توان به عنوان بخشی از برنامه گرم کردن و سرد کردن در برنامه ورزشی در نظر گرفت یا اینکه زمان مجزایی را به این تمرینات اختصاص داد.

۲- شدت ورزش:

 شدت برنامه ورزشی میزان تقلا و تلاشی است که در حین ورزش باعث مصرف انرژی می شود و با استفاده از روش‌های مختلف قابل پایش است برای تعیین شدت ورزش روش های مختلفی وجود دارد.

۳- زمان:

 زمان یا مدت جلسه دویدن ملایم، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا ممکن است از۲۰ تا ۶۰ دقیقه متغیر باشد ،ولی این میزان معمولاً بر اساس شدت جلسه ورزشی تعیین میشود. ورزش با شدت کمتر باید حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در هر جلسه ورزشی برای دستیابی به فواید آمادگی جسمانی انجام شود و حال آنکه در ورزش با شدت بالا تر می توان با تنها ۲۰ دقیقه در هر جلسه به فواید آمادگی جسمانی دست یافت و افراد مسن تر و افراد ناآماده باید ورزش را با شدت کمتر و مدت طولانی تر شروع کنند.

 ۴- نوع ورزش:

 نوع ورزش شامل انواع کششی و انعطاف پذیری هوازی یا استقامتی و قدرتی یا مقاومتی می باشد . .

منبع:کتاب شیوه زندگی سالم واحد میانسالان