



КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?

ВЗРОСЛЫМ И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

МИНУТ В НЕДЕЛЮ

75 — 150

минут высокой интенсивности

минут средней интенсивности

Чем больше времени уделяется физической активности, тем больше пользы она принесет для здоровья

Для лучшего укрепления здоровья лучше чем в покое проводить

или
сочетание обоих типов

ДЕТЯМ

СТАРАЙТЕСЬ УВЕЛИЧИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ КАК МИНИМУМ

60

минут ежедневно

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ с ограниченной подвижностью

ПОСВЯЩАЮТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

для развития равновесия и предупреждения падений

3 и более раз в неделю

ЛЮДЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

выполняйте упражнения для укрепления мышц

Упражнения на основные группы мышц

2 и более раз в неделю

Двигайте с силой и постепенно увеличивайте нагрузку



#НМИЦПМ_РЕКОМЕНДУЕТ