



КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?

ВЗРОСЛЫМ И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

минут в неделю

75 - 150

минут высокой
интенсивности

минут средней
интенсивности

Изучение физической активности населения показало, что для сохранения крепкого здоровья необходимо:

для пожилых
физическая активность должна быть
высокой интенсивности

сочетание обоих типов

ДЕТЯМ

стремитесь избегать физической
активности на минимум

60

минут
ежедневно

пожилым людям
с ограниченной подвижностью

посвящайте
физической активности

для развития равновесия
и предупреждения
падений

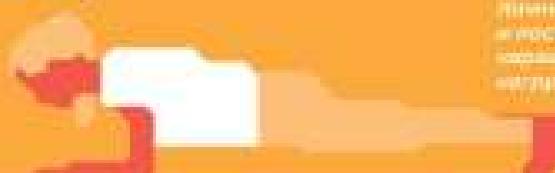
3 и более
раз в неделю

людям всех возрастов:

выполняйте упражнения для укрепления мышц

Упражнения на основные группы мышц

2 и более
раз в неделю



личного снаряжения
и пространства
использовать не
нужно



#НМИЦПМ_РЕКОМЕНДУЕТ