



КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?

ВЗРОСЛЫМ И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

МИНУТ В НЕДЕЛЮ

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

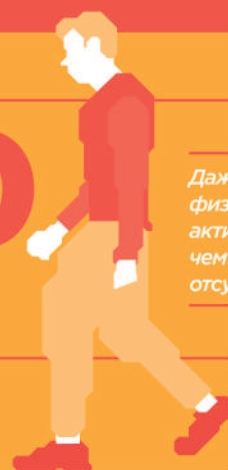


75 или **150**

минут высокой интенсивности

минут средней интенсивности

Даже немного физической активности лучше, чем ее полное отсутствие



или
сочетание обоих типов

ДЕТЯМ

СТАРАЙТЕСЬ УДЕЛЯТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК 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



Начните с малого и постепенно наращивайте нагрузку



#НМИЦПМ_РЕКОМЕНДУЕТ