

ВЗРОСЛЫЕ (в возрасте 18 лет и старше) С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ



Не менее

150-300
минут

физически активной
деятельности средней
интенсивности с
аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической
активности в течение недели

или

не менее

75-150
минут

физически активной
деятельности высокой
интенсивности с
аэробной нагрузкой



Дополнительная польза для здоровья:

Более

300
минут

физически активной
деятельности средней
интенсивности с
аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической
активности в течение недели

или

более

150
минут

физически активной
деятельности высокой
интенсивности с
аэробной нагрузкой



Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

2
дней в
неделю

силовые упражнения
средней или большей
интенсивности
на все основные
группы мышц.



Не реже

3
дней в
неделю

выполнять различные
комплексные физические
упражнения, в которых
особое внимание уделяется
упражнениям на равновесие
и силовым упражнениям
средней или большей
интенсивности.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность
малоподвижных периодов



МИАЦ
ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ