



ДЕЛУ — ВРЕМЯ, СПОРТУ — ЧАС!

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



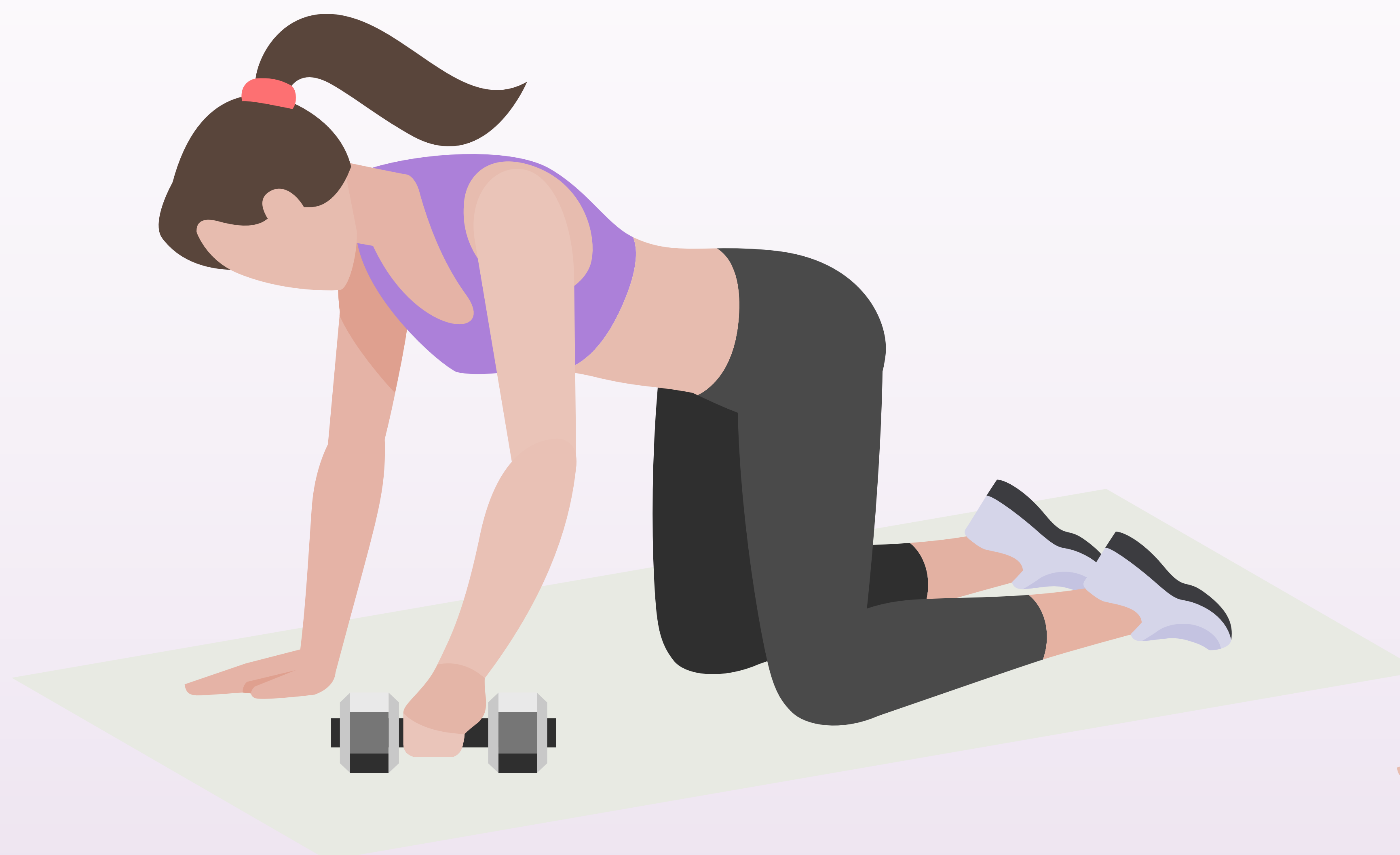
Аэробные физические упражнения (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, танцы, спортивные игры и тому подобное)

• умеренной интенсивности — 150-300 минут в неделю

Или

• высокой интенсивности — 75-150 минут в неделю

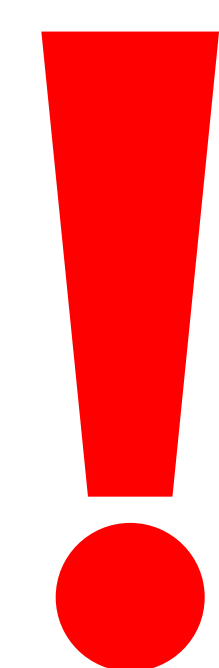
Или их сочетание



Силовые тренировки на основные группы мышц дважды в неделю



Для людей старше 65 лет дополнительно 3 раза в неделю или чаще специальные комплексы упражнений на сохранение равновесия и поддержание силы основных групп мышц



Если у Вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности