



ГБУЗ НО НОСОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ВОЗ разработала рекомендации по физической активности для различных возрастных групп.

Рекомендуемые уровни физической активности

5-17 лет

1. Ежедневная физическая активность от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, **не менее 60 минут**.

2. Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.

3. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая **упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей**, должна проводиться, как минимум, **три раза в неделю**.

*Выбирай здоровье -
как стиль жизни!*



18-64 лет и 65 лет и старше

1. Данные категории должны уделять **не менее 150 минут в неделю** занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности.
2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.

Физическая активность по возрастам

3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности.
4. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

65 лет и старше

Дополнительно для профилактики проблем с суставами - **упражнения на равновесие**, предотвращающие риск падений, **3 или более дней в неделю**.

Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.