



Какая физическая нагрузка необходима для сохранения здоровья?

5-17 лет

Ежедневная физическая активность – не менее 60 минут в день.

18–64 лет и 65 лет и старше

не менее 150 минут в неделю занятия средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятия высокой интенсивности.



В выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (аэробика, ходьба, езда на велосипеде). По возможности, не пользуйтесь лифтом.

65 лет и старше

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



Для всех возрастов:

Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю. Если во время выполнения физических упражнений, Вы почувствовали слабость, головокружение или Вам стало трудно дышать, значит интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятие.

Занятия бегом:

За 1 час сжигается 600 килокалорий

Задействовано 45% мышц тела

Поездка на велосипеде:

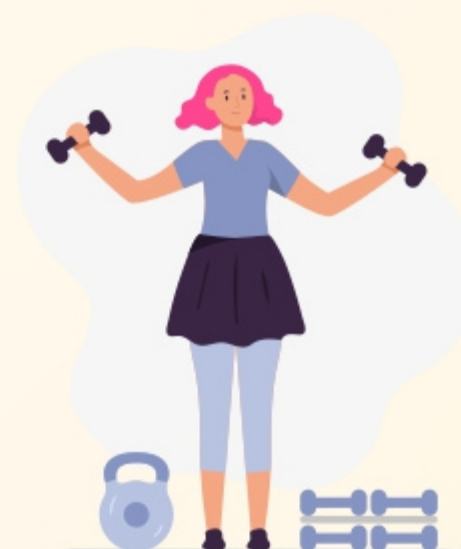
За 1 час сжигается 500 килокалорий

Задействовано 50% мышц тела

Скандинавская ходьба:

За 1 час сжигается 700 килокалорий

Задействовано 90% мышц тела



cmp.zdrav-nnov.ru



[zdoroviy_nizhniy](#)



[zdoroviy_nizhniy](#)