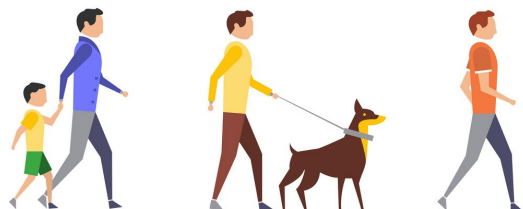


5-17 лет

1. Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет должны заниматься физической активностью средней и высокой степени интенсивности не менее 60 минут в день.
2. Физическая активность свыше 60 минут в день дает дополнительные преимущества для здоровья.
3. Большая часть ежедневных занятий физической активностью должна быть посвящена аэробике. Физической активностью высокой интенсивности, включая упражнения по укреплению мышц и костных тканей, следует заниматься как минимум 3 раза в неделю.

Эти рекомендации представляют минимальные требования к ежедневной физической активности в целях укрепления здоровья и профилактики неинфекционных заболеваний.



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- Избыточной массы тела
- Артериальной гипертензии
- Инфаркта миокарда
- Инсульта
- Депрессии
- Сахарного диабета
- Остеопороза
- Рака молочной железы
- Рака толстого кишечника
- Преждевременной смерти

Адрес: г. Йошкар-Ола, Набережная Брюгге, д. 3
Телефон: (8362) 45-05-59
Эл.почта: profwork.miac@minzdrav12.ru
Социальные сети :
«ВКонтакте» Группа «ЗОЖ Марий Эл»
<https://vk.com/club144879070>;



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП



18-64 лет

1. Взрослые люди в возрасте 18 – 64 лет должны заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, или выполнять упражнения по аэробике высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю, или эквивалентный объем физической активности средней и высокой интенсивности.
2. Упражнения по аэробике следует выполнять сериями продолжительностью не менее 10 минут.
3. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья взрослые люди должны увеличивать время выполнения упражнений аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или выполнять занятия аэробикой высокой интенсивности до 150 минут в неделю, или эквивалентный объем физической активности средней и высокой интенсивности.
4. Силовые упражнения следует выполнять с задействованием основных групп мышц 2 и более дней в неделю.

65 лет и старше

1. Пожилые люди должны заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, или выполнять упражнения по аэробике высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю, или эквивалентный объем физической активности средней и высокой интенсивности.
2. Упражнения по аэробике следует выполнять сериями продолжительностью не менее 10 минут. 3
3. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья пожилые люди должны увеличивать упражнения аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или выполнять занятия аэробикой высокой интенсивности до 150 минут в неделю, или эквивалентный объем физической активности средней и высокой интенсивности.
4. Пожилые люди с проблемами двигательной активности должны выполнять упражнения на равновесие и предотвращение падений 3 и более дней в неделю.

5. Силовые упражнения следует выполнять, задействуя основные группы мышц, 2 и более дней в неделю.
6. Если пожилые люди не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, им следует выполнять упражнения, соответствующие их возможностям и состоянию здоровья.



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