

# ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

(в возрасте 65 лет и старше)

➤ Пожилым людям следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, уделять в течение недели время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.



Не менее  
**150-300**  
минут

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



или

не менее  
**75-150**  
минут

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, пожилым людям также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю.

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

