

ВЗРОСЛЫЕ

(в возрасте 18-64 лет)

> Взрослым 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 дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных



Не менее
150-300
минут

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



не менее
75-150
минут

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели



Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

2

дней в неделю

силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов



ЗАМЕНИТЬ НА

занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)

