

# ВЗРОСЛЫЕ И ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ПАТОЛОГИЯМИ (в возрасте 18 лет и старше)



Не менее

**150-300**

**МИНУТ**

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

ИЛИ

не менее

**75-150**

**МИНУТ**

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



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



Дополнительная польза для здоровья:

Более

**300**

**МИНУТ**



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

ИЛИ

более

**150**

**МИНУТ**

