

ВЗРОСЛЫЕ (в возрасте 18 лет и старше) С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ



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:

Более

300
МИНУТ

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

или

более

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

