

10 000 ШАГОВ-КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СЕГОДНЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (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 деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой

НЕ МЕНЕЕ
75-150
МИНУТ



физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой

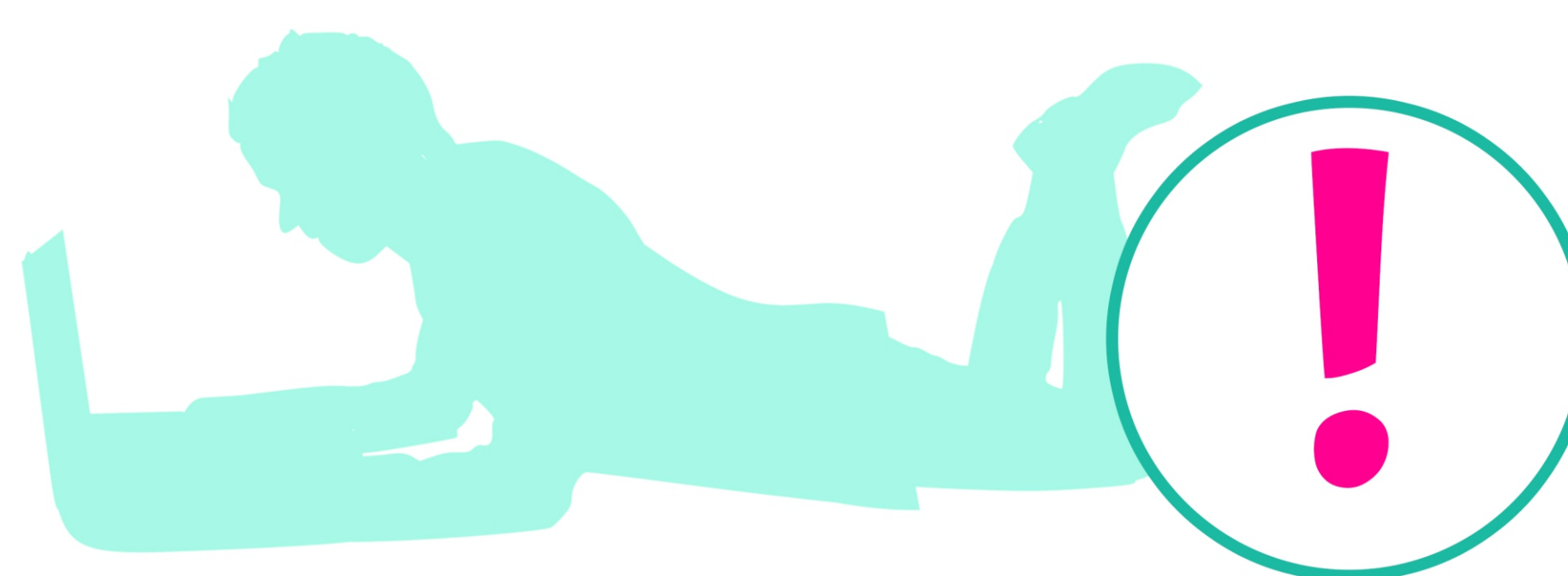
НЕ РЕЖЕ
2 ДНЕЙ
В НЕДЕЛЮ



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

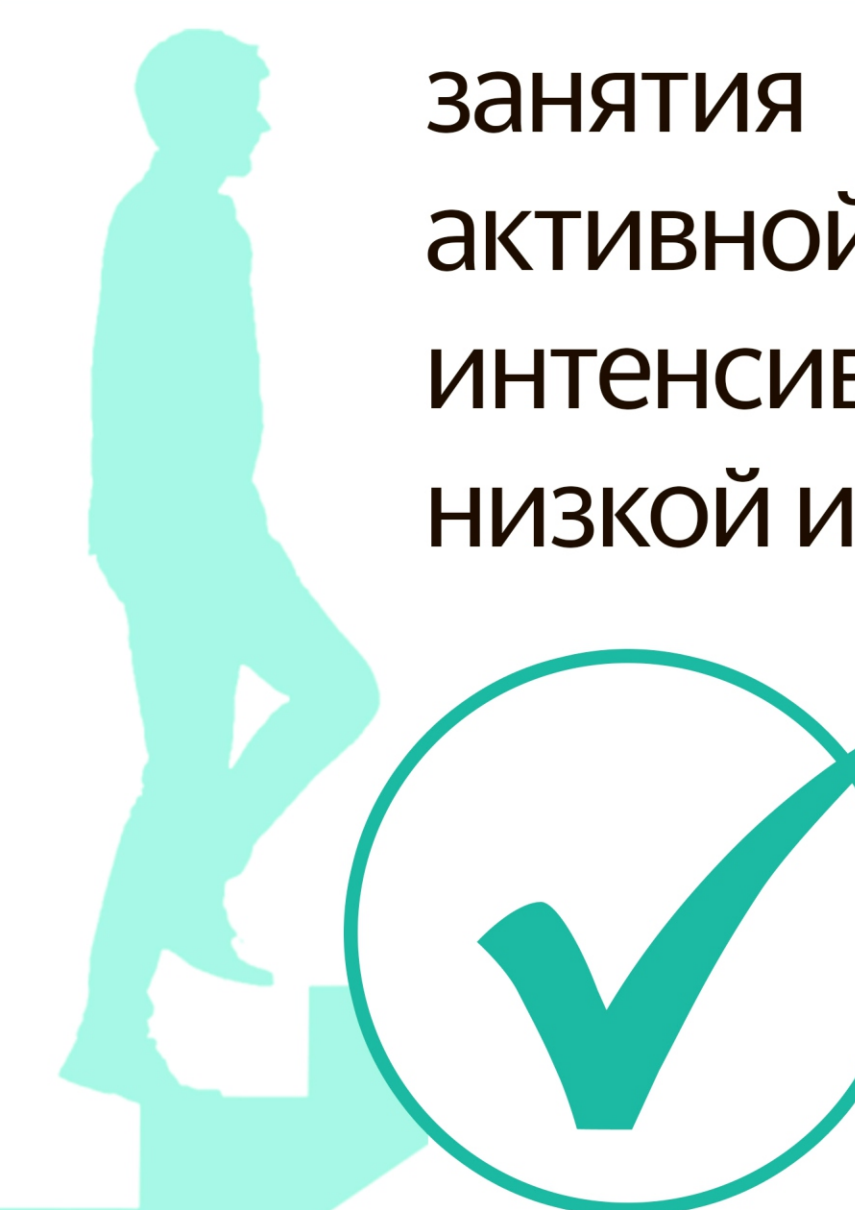
СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов



ЗАМЕНИТЬ НА

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



ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины", 2022 г.

По материалам Министерства здравоохранения Российской Федерации