



# КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?

ВЗРОСЛЫМ И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

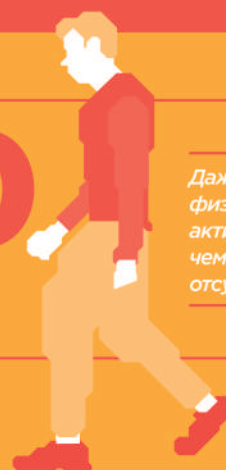
МИНУТ В НЕДЕЛЮ

Чем больше времени уделяется физической активности, тем больше пользы она приносит для здоровья



**75** или **150**  
минут высокой интенсивности  
или  
минут средней интенсивности

Даже немного физической активности лучше, чем ее полное отсутствие



или  
сочетание обоих типов

ДЕТЯМ

СТАРАЙТЕСЬ УДЕЛЯТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК МИНИМУМ

**60**  
минут  
ежедневно



ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ  
с ограниченной подвижностью

ПОСВЯЩАЙТЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

для развития равновесия  
и предупреждения  
падений

**3** и более  
раз в неделю



ЛЮДЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ

Упражнения на основные группы мышц

**2** и более  
раз в неделю



Начните с малого  
и постепенно  
наращивайте  
нагрузку



#НМИЦПМ\_РЕКОМЕНДУЕТ