



# Физическая активность

## Рекомендуемые уровни физической активности

Интенсивность различных форм физической активности варьирует между людьми. Для того чтобы физическая активность способствовала укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем все занятия следует разбивать на временные отрезки продолжительностью, как минимум, 10 минут.

### Дети и подростки в возрасте 5-7 лет

- Должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день.
- Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.
- Физической активностью, направленной на развитие скелетно-мышечной системы, следует заниматься, как минимум, три раза в неделю.



### Взрослые люди в возрасте 18-64 лет

Должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

- Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья этой возрастной категории необходимо увеличить время физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки.
- Силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

