

Физическая активность – это отличный способ улучшить самочувствие, укрепить свое здоровье и получить положительные эмоции.

Недостаточная физическая активность является фактором риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Для укрепления здоровья людям рекомендуется поддерживать надлежащие уровни физической активности на протяжении всей жизни.

Дети и подростки в возрасте 5-17 лет

- Должны уделять физической активности не менее 60 минут в день.

- Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для здоровья.

- Физической активностью, направленной на развитие скелетно-мышечной системы, следует заниматься, как минимум, 3 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.

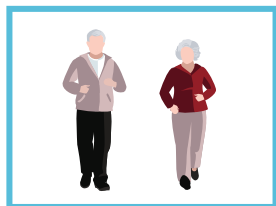
- Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослые люди должны увеличить время физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю.

- Силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять 2 раза в неделю или чаще.



Взрослые в возрасте 65 лет и старше

■ Должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю.



■ Взрослые с ограниченной подвижностью должны заниматься физической активностью, направленной на улучшение равновесия и предотвращение риска падений, 3 раза в неделю или чаще.

■ Силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять 2 раза в неделю или чаще.

Физическая активность – это не только занятия спортом, но и подвижный досуг (ходьба, прогулки на велосипеде и т.п.), ваша профессиональная деятельность. Если вы по состоянию своего здоровья не можете выполнять рекомендуемый объем физической активности, то вам необходимо проконсультироваться с лечащим врачом и заниматься физическими упражнениями с учетом своих возможностей и состояния здоровья.

Более подробно о пользе физической активности вы можете узнать на сайте Всемирной организации здравоохранения в разделе «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья».



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: 8 (3822) 65-02-16,
profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»

