

В рамках региональной программы Хабаровского края «Укрепление общественного здоровья»

Физическая активность -

основа здоровья человека на протяжении всей его жизни.

Физическая активность - это не только физические упражнения, но и активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, отдыха и развлечений.

Регулярная физическая активность снижает риск:

- | | | |
|----------------------------|-------------------------|--------------------|
| - Артериальной гипертензии | - Сахарного диабета | - Депрессии |
| - Инсульта | - Различных видов рака | - Остеопороза |
| - Инфаркта миокарда | - Избыточной массы тела | - Переломов костей |

ВОЗ рекомендует:

Детям и подросткам в возрасте 5-17 лет заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, не менее **60 минут**.

Взрослым и пожилым людям (65+лет) не менее: **150 минут** умеренной физической активности в неделю или **75 минут** интенсивной физической активности в неделю или сочетание обоих типов. Обязательно включать упражнения на равновесие.

Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут.
Выполнять силовые упражнения 2 и более раз в неделю.

Физическая активность умеренной интенсивности

- быстрая ходьба, плавание, танцы, езда на велосипеде по ровной поверхности.

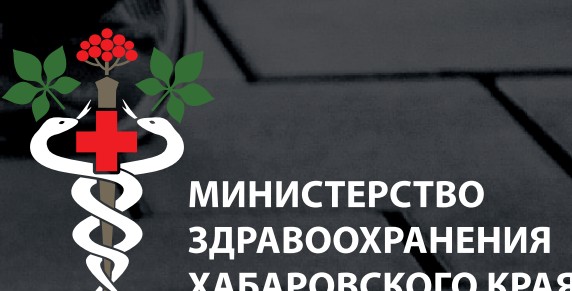
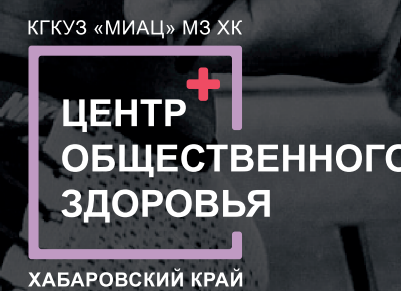
Физическая активность высокой интенсивности

- бег, быстрая езда на велосипеде, занятия аэробикой.

Используйте для движения любую возможность!

- Пройдитесь, вместо того, чтобы пользоваться транспортом.
- Попробуйте пройти часть пути на работу или с работы пешком.
- Откажитесь от лифта.
- Играйте в подвижные игры с детьми.
- Танцуйте под любимую музыку.
- Не упускайте возможности чаще бывать на природе.

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.