

ПИРАМИДА ДВИЖЕНИЯ



**ПРОВОДИТЕ
МЕНЬШЕ
ВРЕМЕНИ СИДЯ**

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Избегайте сидячего образа жизни. Дома проводите меньше времени сидя, у телевизора или за компьютером. Если у вас сидячая работа, делайте перерывы на зарядку и растяжку. Расслабление мышц и суставов поможет снизить риски для здоровья, вызванные принудительной позой.



2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, РАСТЯЖКА, УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

Выполняйте силовые упражнения на основные группы мышц – мышцы туловища, рук, бедер. Упражнения на растяжку и йога подойдут для сохранения и повышения эластичности мышц и других тканей. Всегда выполняйте упражнения на растяжку после силовых. Упражнения на равновесие помогут сохранить положение тела, избежать падений, а также улучшить координацию и согласованную работу мышц.



2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ИТОГО 150 МИНУТ

АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ

Найдите себе еженедельное подвижное занятие по вкусу. Запланируйте 2-3 интенсивных тренировки по 20-60 минут. Двигайтесь на свежем воздухе или участвуйте в групповых тренировках, которые длятся в общей сложности 150 минут в неделю.



КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ

ПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Организируйте жизнь так, чтобы ежедневно передвигаться пешком или на велосипеде. Если это невозможно, спланируйте свое время так, чтобы активно двигаться хотя бы по 30 минут в день.