

ПИРАМИДА НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ



ОГРАНИЧЕТЕ
Не се заседявайте
неподвижно повече
от 30 мин.
телевизия; компютър, ел. игри



**2 - 3 пъти
СЕДМИЧНО**

Упражнения

за сила и гъвкавост

- Вдигане на тежести,
- Стречинг, Йога, Тай чи ...



**3-5 пъти СЕДМИЧНО
(20-60 минути)**

**Упражнения за сърдечна и дихателна
издръжливост**

Ходене, джогинг, плуване, танци, колело,
пешеходен туризъм, гребане, ски



ВСЕКИ ДЕН

Движете се активно поне 30 мин. всеки ден.
За намаляване на теглото - 60-90 мин. на ден.

Използвайте стълби, а не асансьор.
Ходете пеш до магазина. Паркирайте по-далеч.
Работете в градината. Разхождайте кучето.



ПРЕПОРЪКИ

Деца и юноши на 5-17 години

- Ежедневна физическа активност с умерена до висока интензивност, най-малко **60 минути** дневно.
- Физическата активност с висока интензивност и упражненията за издръжливост се препоръчват най-малко **три пъти седмично**.

Физическата активност включва игри, състезания, спорт, разходки и придвижване пеша, часове по физическо възпитание в училище и занимания със семейството.

Лица на 18-64 г. и възрастни в добро здраве над 65 г.

- **Умерена** физическа активност не по-малко от **150 мин.** седмично,
- **Интензивна** физическа активност - не по-малко от **75 мин.** седмично.

Всяка серия от упражненията следва да бъде с продължителност не по-малка от **10 минути**.

Физическата активност за **мускулна сила и издръжливост** трябва да се практикува от **2 до 3 пъти седмично**.

Лица над 65 г. с увреждания и заболявания

- Лицата от тази възрастова група, с ограничена подвижност, трябва да включат **упражнения за подобряване равновесието и координацията на движенията**, както и такива за подобряване на стойката през **3 и повече дни седмично**.
- При наличие на хронични заболявания е необходимо прилагане на **индивидуална програма** за физическа активност, **съобразена с възможностите им**.

