

Что такое двигательная активность?

Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении вашей физической формы и здоровья в целом.

Может включать в себя:

- Повседневную деятельность. Например, ходьба, работа по дому или любая другая активная работа, которую вы можете сделать частью вашей двигательной активности.
- Активные виды отдыха и развлечений. Это могут быть танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки
- Спорт. Примером могут быть занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале, бассейн и вообще любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д.

Каким должен быть уровень двигательной активности?

Каждый человек должны стремиться к смеси аэробных занятий (направлены на повышение физической выносливости) и анаэробных занятий (направлены на увеличение мышечной силы).

Рекомендации для различных возрастных групп :

Маленькие дети

- Следует поощрять физическую активность с самого рождения ребенка через игры и водные виды спорта
- Рекомендуемая для детей дошкольного возраста физическая активность - 3 часа в течение дня

Дети и подростки

- Рекомендуемая для этой категории активность - умеренная и интенсивная, продолжительностью от 60 минут до нескольких часов
- Интенсивные занятия, направленные на укрепление мышц и костей рекомендуются не менее 3 раз в неделю

Молодежь и взрослые

- Активность умеренной интенсивности должна быть не менее 2,5-3 часов в неделю. Например, по 30 минут 5-7 раз в неделю.