



Служба  
здоровья



Взрослым с ограниченными возможностями следует **еженедельно** уделять время **физической активности** средней и высокой интенсивности.

Взрослым с ограниченными возможностями следует выполнять **силовые упражнения** средней и большей интенсивности на все основные группы мышц **не реже двух раз в неделю.**







Служба  
здоровья

Не реже  
**3**  
дней в  
неделю

выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней или большей интенсивности.



Для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, взрослым с ограниченными возможностями необходимо еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности.

Взрослым с ограниченными возможностями следует стремиться к тому, чтобы превысить рекомендуемые уровни физической активности средней или высокой интенсивности.

**СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ**

продолжительность малоподвижных периодов



**ЗАМЕНИТЬ НА**

занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)

