АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Совет о пользе физической активности

Рекомендации по физической нагрузке в зависимости от сопутствующей патологии и физической подготовки

Частота занятий физическими нагрузками, рекомендуемая ВОЗ

Возраст	Частота физических нагрузок	Длительность
Молодой (до 29 лет)	5 раз в неделю	От 30 до 60 мин в день
Средний (30-60 лет)	5 раз в неделю	От 20 до 30 мин в день
Пожилой (старше 60)	2-3 раза в неделю	От 20 до 30 мин в день (или по 10 мин 3 раза)