

RECOMANDĂRI OMS PENTRU ACTIVITATE FIZICĂ LA ADULȚI PESTE 65 ANI

Cel puțin **150-300 minute** de activitate fizică aerobă de intensitate moderată pe săptămână

sau

cel puțin **75-150 minute** de activitate fizică aerobă intensă pe săptămână

sau

săptămânal o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și intensă.

În cel puțin 2 zile pe săptămână activități de întărire musculară de intensitate cel puțin moderată

și

în cel puțin 3 zile pe săptămână exerciții pentru echilibru și antrenament de forță de intensitate cel puțin moderată.



Adresați-vă medicului de familie sau medicului specialist pentru informații despre tipul activităilor fizice recomandate!



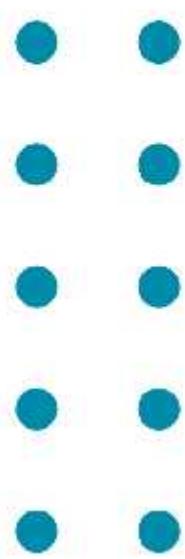
INSP



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Direcția de Sănătate
Publică a
Județului Covasna



TIPURILE DE ACTIVITATE FIZICĂ LA ADULȚI PESTE 65 ANI

ACTIVITATEA FIZICĂ MODERATĂ

- Exemple: mers în ritm rapid, dans, grădinărit, activități casnice, jocuri în echipă (inclusiv cu copiii), plimbătul animalelor domestice, curățenia în locuință, căratul cumpărăturilor.

ACTIVITATEA FIZICĂ VIGUROASĂ

- Exemple: alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.), dans energetic.



Activitatea fizică AEROBĂ

- Exemple: mers pe jos, alergare ușoară, mers pe bicicletă, înot, dans.



Activitatea de REZISTENȚĂ/ ÎNTĂRIRE MUSCULARĂ

- Exemple: căratul cumpărăturilor, lucrul în grădină, ridicarea copiilor în brațe, urcarea scărilor, utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.

Exercițiile de FLEXIBILITATE

- Exemple: mers pe loc, rotații ale umerilor, gâtului și trunchiului, ridicări lente de genunchi și brațe.

Exercițiile de MENTINERE A ECHILIBRULUI

- Exemple: stat într-un picior, mers pe vârfuri sau călcâie, mers în echilibru.