

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 activităților fizice recomandate!



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), plimbatul 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 MENȚINERE A ECHILIBRULUI

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

