ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ

ОГРАНИЧИТЬ:
пребывание в положении сидя (не более 30 минут)

- просмотр телевизора
- видео и компьютерные игры
- настольные игры

Досуг:
- качели
- боулинг
- работа в саду

Упражнения на силу и гибкость:
- отжимания
- подтягивания
- боевые искусства
- танцы
- растяжка
- йога

Аэробные упражнения:
- коньки
- велосипед
- скейтборд
- плавание
- бег
- прогулка быстрым шагом

Игровые виды спорта:
- волейбол
- баскетбол
- футбол
- теннис

- подъемы и спуски по лестнице (не использовать лифт)
- больше ходить в течение дня
- работа по дому
- прогулки с собакой

СТУДИЯ СТЕНДОВ
АНДАМЕНТО

Республиканский Центр медицинской профилактики,www.17med.ru