|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Мужчины** | **Женщины** |
| **Нормы недельной двигательной активности** |
| 18-24 | Не менее 11 часов в неделю | Не менее 11 часов в неделю |
| 25-29 | Не менее 12 часов в неделю | Не менее 12 часов в неделю |
| 30-34 | Не менее 10 часов в неделю | Не менее 10 часов в неделю |
| 35-39 | Не менее 10 часов в неделю | Не менее 10 часов в неделю |
| 40-44 | Не менее 9 часов в неделю | Не менее 9 часов в неделю |
| 45-49 | Не менее 9 часов в неделю | Не менее 9 часов в неделю |
| 50-54 | Не менее 7 часов в неделю | Не менее 7 часов в неделю |
| 55-59 | Не менее 7 часов в неделю | Не менее 7 часов в неделю |
| 60-64 | Не менее 7 часов в неделю | Не менее 7 часов в неделю |
| 65-69 | Не менее 7 часов в неделю | Не менее 7 часов в неделю |
| 70 лет и старше | Не менее 7 часов в неделю | Не менее 7 часов в неделю |

**Рекомендации населению к недельной двигательной активности**

**Уважаемые, жители Курагинского района!**

Меры, направленные на борьбу с распространением **COVID-19**, могут приводить к снижению уровня физической активности. Спортзалы закрыты, самоизоляция дома способствует обездвиженности. В то же время, именно сейчас упражнения могут оказаться особенно нужными.

О том, что физические упражнения полезны, так или иначе, знают все. Известно о связи физической активности с состоянием защитных сил организма. Увеличение «сидячего времени» всего на один час в день связано со снижением иммунитета. Неподвижный образ жизни связан с [увеличением](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25599350) риска болезней сердца и сахарного диабета – патологий, которые увеличивают риск смерти про **COVID-19**.

МАУ «Центр ЗОЖ» предлагает вам не «сидеть на месте», а заниматься дома или на свежем воздухе. Для самостоятельных занятий вам необходимо перейти по интересующей вас ссылки и приступить к выполнению.

* [https://yadi.sk/d/e-hJ0Ox4eEv57A/Ходьба%20и%20бег.mp4](https://yadi.sk/d/e-hJ0Ox4eEv57A/%D0%A5%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3.mp4) ходьба и бег
* [https://yadi.sk/d/e-hJ0Ox4eEv57A/Стретчинг.mp4](https://yadi.sk/d/e-hJ0Ox4eEv57A/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3.mp4) стретчинг
* [https://yadi.sk/d/e-hJ0Ox4eEv57A/Подтягивание.mp4](https://yadi.sk/d/e-hJ0Ox4eEv57A/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.mp4) подтягивание
* <https://yadi.sk/d/e-hJ0Ox4eEv57A> похудение
* <https://www.youtube.com/watch?v=oftESLSdbyc> <https://www.youtube.com/watch?v=crYh8otw2sU> гимнастика для пожилых людей
* <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> утренняя зарядка
* <https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo> аэробика
* <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=331321375405923964&from=tabbar&parent-reqid=1589253253032231-1525741229405507140500291-production-app-host-man-web-yp-203&text=занятия+во+время+изоляции> спорт во время самоизоляции
* <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5063436759702356996&from=tabbar&reqid=1589253350032394-1599194155743713555100109-sas1-8246&suggest_reqid=781027716158521221133865714825036&text=занятия+иогой+для+новичков+дома> йога для начинающих