



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЛЮБОЕ ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА, ПРОИЗВОДИМОЕ СКЕЛЕТНЫМИ МЫШЦАМИ, ТРЕБУЮЩЕЕ РАСХОДА ЭНЕРГИИ СВЕРХ УРОВНЯ СОСТОЯНИЯ ПОКОЯ

Виды физической активности

- аэробная (кардионагрузки)
- анаэробная (силовые нагрузки)
- нейро-моторная (гибкость)

Для здоровья и активного образа жизни нужно сочетать разные виды физической активности

Регулярная физическая активность с учётом состояния здоровья в любом возрасте **ведет к улучшению качества жизни!**



takzdorovo.ru



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики