

PIRAMIDA ACTIVITĂȚII FIZICE

SEDENTARISM

2-3 ZILE/SĂPTĂMÂNĂ FORȚĂ

DE EXEMPLU

- Exerciții folosind greutatea corpului ca rezistență
 - Flotări
- Ridicări de bazin cu picioarele în plan vertical
- Abdomene

DE EXEMPLU

- Exerciții cu banda elastică
- Exerciții cu greutate/la aparate

Cel puțin 1 set de 8-10 exerciții

3-5 ZILE/ SĂPTĂMÂNĂ FITNESS AEROB

DE EXEMPLU

- Alergare
- Mersul nordic (nordic walking)
- Ciclism
- Înot

DE EXEMPLU

- Schi/patinaj
- Exerciții cu greutatea corpului/aerobic/dans
- Sporturi cu mingea
- Canotaj/vâslit

20-60 minute

PREFERABIL ZILNIC CONSUM DE ENERGIE

DE EXEMPLU

- Urcat scări
- Activități casnice

DE EXEMPLU

- Plimbări
- Grădinărit

Cel puțin 30 minute (aprox. 150 kcal)

*RM = repetare maximă. 1 RM corespunde celei mai mari sarcini care poate fi ridicată prin întreaga gamă de mișcare o singură dată
Sursa: Swedish National Institute of Public Health, Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease, 2010 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/5de033c2c75a494a99cbba2407594c22/physical-activity-prevention-treatment-disease-webb.pdf>

ACEST POSTER ESTE DESTINAT POPULAȚIEI GENERALE

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



CNEPSS

MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE STĂRII DE SĂNĂȚATE