

# 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

Maxim 8-12 RM\* până la oboseală musculară

#### 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 calistenice/aerobic/dans
- Sporturi cu mingea
- Canotaj /vâslit

Moderat -> intens/hiperpneic/transpirat 12-16 conform scalei RPE Borg  
55/65-90% din frecvența cardiacă max.  
40/50-85% din VO2 max

20-60 minute

### PREFERABIL ZILNIC CONSUM DE ENERGIE

#### DE EXEMPLU

- Urcat scări
- Activități casnice

#### DE EXEMPLU

- Plimbări
- Grădinărit

Ritm cel puțin moderat/  
conversație posibilă  
Min. 12-13 conform scalei RPE Borg  
Min. 55-70% din frecvența cardiacă max  
Min. 40-60% din VO2 max

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 PROFESIONIȘTILOR DIN SĂNĂTATE

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



CNEPSS

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE  
ȘI PROMOVARE STĂRII DE SĂNĂTATE