

БУДЬТЕ АКТИВНЫ ДОМА ВО ВРЕМЯ ВСТЫШКИ COVID-19

ВОЗ рекомендует **150 минут** умеренной физической активности, или **75 минут** интенсивной физической активности **в неделю**, или сочетание умеренной и интенсивной физической активности

1

Попробуйте занятия физическими упражнениями онлайн



2

Танцуйте под музыку



3

Играйте в активные видеоигры



4

Прыгайте на скакалке



5

Делайте упражнения на мышечную силу и равновесие



ВАЖНО! При занятиях физическими упражнениями учитывайте свои ограничения по здоровью.