

פירמידת הפעילות הגופנית המומלצת לאוכלוסייה הבוגרת



**צמצום שעות
יושבנות**

טלויזיה, מסכי מחשב,
טלפון נייד, נהיגה ברכב

1



**150 דקות בשבוע
פעילות אירובית**

בשאיפה ל- 250-300 דקות.
הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים,
שחייה, משחקי כדור, ריקודים

2



**פעמיים בשבוע פעילות
סיבולת שריר וגמישות**

הרמת משקולות, פילאטיס,
יוגה, TRX, טאי צ'י

3



אורח חיים פעיל

שילוב פעילות בכל יום - עלייה
במדרגות, רכיבה על אופניים לעבודה,
ביצוע סידורים ברגל, עבודות בגינה

4