

Pasaules Veselības organizācijas (PVO) ieteikumi fiziskajām aktivitātēm ikdienā:

Bērni agrā un pirmsskolas vecumā bērni (1-4 gadi):

- **1-2 gadus** veciem bērniem ieteicamas daļdaļ intensīvas fiziskās aktivitātes vismaz 3 stundas visas dienas garumā; jo vairāk fizisko aktivitāšu, jo labāk;
- jāierobežo nepatērētais laiks pozīcijā, gandrīz nekustīgi pavadītais laiks (autokrāslis, dienas –anai paredzētajos krāslīs, u.tml.) uz neilgāk kā 1 stundu.
- **3-4 gadu** vecumā ieteicamas daļdaļ intensīvas fiziskās aktivitātes vismaz 3 stundas visas dienas garumā, no kurām vismaz 60 minūtes ir vidējās līdz augstas intensīvas fiziskās aktivitātes; jo vairāk fizisko aktivitāšu, jo labāk;
- ar –ajā vecumā posmā jāierobežo nepatērētais laiks pozīcijā, gandrīz nekustīgi pavadītais laiks (autokrāslis, dienas –anai paredzētajos krāslīs, u.tml.) uz neilgāk kā 1 stundu.

Bērni un pusaudži (5-17 gadi), t.sk., ar invaliditāti:

- Bērniem un pusaudžiem ieteicams būt fiziski aktīviem katru dienu vismaz 60 minūtes, veicot vidējās līdz augstas intensīvas, lielkoties aerobas, fiziskās aktivitātes;
- vismaz 3 dienas nedēļā ieteicams veikt augstas intensīvas, tostarp, muskuļu un kaulu stiprinošas fiziskās aktivitātes;
- jāierobežo mazkustīgi pavadītais laiks, patērējot atpūtas periodos.

Pieaugušie (18-64 gadi), t.sk., ar invaliditāti:

- Pieaugušajiem ieteicamas vidējās intensīvas aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150 ó 300 minūtes vai vismaz 75 ó 150 minūtes augstas intensīvas aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējās un augstas intensīvas aerobas fiziskās aktivitātes;
- papildus ieguvumus veselībai sniedz ieteicamās fiziskās aktivitāšu apjomā nedēļā pārsniegšana, kā arī muskuļu un stiprinošu fizisko aktivitāšu vidējās vai augstas intensitātes veikšana galvenajam muskuļu grupām vismaz 2 dienas nedēļā;
- jāierobežo mazkustīgi pavadītais laiks, aizvietojojot to ar jebkuras intensitātes, t.sk., vieglas, fiziskās aktivitātes.

Seniori (>65 gadi), t.sk., ar invaliditāti:

- Senioriem ieteicams vismaz 150 ó 300 minūtes vidējās intensitātes vai vismaz 75 ó 150 minūtes augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējās un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes;

- papildus ieguvumus veselībai sniedz ieteicamā fizisko aktivitāšu apjoma nedēļas pārtraukšana, muskuļu stiprināšanu fizisko aktivitāšu vidējai vai augstai intensitātei veikšana galvenajām muskuļu grupām vismaz 2 dienas nedēļā, kā arī daļēdas fiziskās aktivitātes, kas uzlabo līdzsvaru un attīstīšanu vidējai vai augstai intensitātei vismaz 3 dienas nedēļā;
- ja ierobežotā mazkustīgā pavadītais laiks, aizvietojojam to ar jebkuras intensitātes, t.sk., vieglas, fiziskajām aktivitātēm.

Cilvēki ar hroniskām saslimšanām:

- Ieteicams vismaz 150 līdz 300 minūtes vidējās intensitātes vai vismaz 75 līdz 150 minūtes augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes nedēļā, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējās un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm;
- papildus ieguvumus veselībai sniedz ieteicamā fizisko aktivitāšu apjoma nedēļas pārtraukšana, kā arī muskuļu stiprināšanu fizisko aktivitāšu vidējai vai augstai intensitātei veikšana galvenajām muskuļu grupām vismaz 2 dienas nedēļā, kā arī daļēdas fiziskās aktivitātes, kas uzlabo līdzsvaru un attīstīšanu vidējai vai augstai intensitātei vismaz 3 dienas nedēļā;
- ja ierobežotā mazkustīgā pavadītais laiks, aizvietojojam to ar jebkuras intensitātes, t.sk., vieglas, fiziskajām aktivitātēm.

Sievietes grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā:

- Sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā, kurām nav veselības traucējumu vai ierobežotā personāla noteiktu ierobežojumu, ieteicamas vismaz 150 minūtes nedēļā vidējās intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes;
- ieteicams iekļaut daļēdas aerobās un muskuļu stiprināšanas fiziskās aktivitātes, kā arī stiepšanās vingrojumus papildus veselības ieguvumiem;
- ja ierobežotā mazkustīgā pavadītais laiks, aizvietojojam to ar jebkuras intensitātes, t.sk., vieglas, fiziskajām aktivitātēm, kas sniedz papildus ieguvumus veselībai.