

## ОЦЕНИТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Выберите одно утверждение, которое наилучшим образом описывает уровень Вашей физической активности в настоящее время или Ваш интерес к ней.

Оценка	Уровень физической активности в настоящее время
1	Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно и не собираюсь начинать в ближайшие 6 месяцев
2	Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно, но думаю о том, чтобы начать в ближайшие 6 месяцев
3	Я пытаюсь начать занятия интенсивной или умеренной физической активностью, но не делаю этого регулярно
4	Я занимаюсь интенсивной физической активностью менее 3 раз в неделю (или) умеренной физической активностью менее 5 раз в неделю
5	Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 1-5 месяцев
6	Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев
7	Я занимаюсь интенсивной физической активностью 3 раза или более в неделю в течение 6 месяцев
8	Я занимаюсь интенсивной физической активностью 6 раз или более в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев



Контролировать свой уровень физической активности можно с помощью бесплатных мобильных приложений. Например:

**Runtastic Бег и фитнес** (iOS, Android, Windows Phone, Blackberry), **Street Workout** (iOS) и другие.

## Оценка по шкале: 1

### «Встань со своего кресла!»

Результаты теста показали, что Вы не очень заинтересованы в занятиях физической активностью.

Задумывались ли Вы о том, какую пользу может принести физическая активность? В значительной степени можно улучшить свое здоровье с помощью ходьбы по 30 минут 3-4 раза в неделю. Проанализируйте, какие основные причины «мешают» Вам заниматься физической активностью? Измените свое отношение к физической активности.

**Первый шаг на пути к занятиям физической активностью – встать со своего кресла!**

## Оценка по шкале: от 2 до 5

### «Планирование первого этапа»

Результаты теста показали, что Вы готовы сделать физическую активность регулярной частью Вашей жизни.

Вы сделали большой шаг навстречу улучшению своего здоровья. Занятия физической активностью должны быть регулярными – 3-5 раз в неделю.

**Повышайте свою физическую активность!**

## Оценка по шкале: от 5 до 8

### «Не терять темп!»

Результаты теста показали, что Вы регулярно занимаетесь физической активностью.

Гордитесь тем, что приносите пользу своему здоровью. Вы можете внести изменения в свою программу физической активности, чтобы она стала более приятной, подходящей или безопасной. Для разнообразия пробуйте новые виды физической активности.

**Сохраняйте свою физическую активность!**

## ХОТИТЕ СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, СКОЛЬКО ДВИГАЕТЕСЬ?

Зайдите на сайт: [www.takzdorovo.ru/calcs/434/intro/](http://www.takzdorovo.ru/calcs/434/intro/)  
Здесь Вы сможете вести дневник (отмечать количество потраченных на нагрузки минут и калорий). Планировщик тренировок поможет эффективно работать над улучшением физической формы и контролировать энергозатраты.

