

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

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?

Вы сможете вести дневник (отмечать количество потраченных на нагрузки минут и калорий). Планировщик тренировок поможет эффективно работать над улучшением физической формы и контролировать энергозатраты.

