**Анкета для определения уровня физической активности**

**А. На работе ВЫ:**

1.Большую Часть времени сидите

2.Умеренно физически активны

3.Физически весьма активны

4.Физически очень активны

**Б**. **В свободное время Вы:**

1.Большую часть времени сидите

2.Умеренно физически активны

3. Физически весьма активны

4. Физически очень активны

**В. Если Вы в свободное время физически активны, то как часто это происходит?**

1.Нерегулярно

2.Менее 3 раз в неделю

3.3 раза и более в неделю

4.5 раз и более в неделю

**Г. Сколько минут в день Вы проходите на работу и с работы?**

1.Менее 30 минут

2.30-45 минут в день

3.Более 45 минут в день

**Д. Как часто у Вас бывает физическая нагрузка, которая сопровождается появлением пота, учащением дыхания, сердцебиением и продолжается не менее 30 минут?**

1.Реже 1 раза в неделю

2.2-3 раза в неделю

3.Ежедневно

**Е. Как часто в свободное от работы время у Вас бывает физическая активность, которая сопровождается появлением пота, учащением дыхания и сердцебиением?**

1.Реже 1 раза в неделю

2.2-3 раза в неделю

3.3 и более раз

**Ж. Как Вы оцениваете своё физическое состояние на данный момент?**

1.Плохое

2.Хорошее

3.Отличное

**З. Пытались ли Вы увеличить физическую активность в свободное время?**

1.Нет

2.Да, более, чем 6 месяцев назад

3.Да, в последние 6 месяцев

4.Да, в течение последнего месяца

**И. Увеличилась ли ваша физическая активность за последние 6 месяцев?**

1.Не увеличилась

2.Немного увеличилась

3.Значительно увеличилась

При помощи анкеты Вы можете оценить степень физической активности в настоящее время. Сложите вместе цифры, которые соответствуют выбранным вами ответам.

Например: А2+Б3+В3+Г3+Д1+Е1+Ж2+З1+И1=16.

* Если сумма балов меньше 18, а особенно близка к 9, следует начинать повышение двигательной активности с большой осторожностью и постепенно.
* 18-27 баллов – начинайте занятие с оздоровительной ходьбы, часть пути проходя в более быстром темпе (не превышая ЗБП), через 2 месяца можно включать в занятия элементы «бега трусцой».
* Если сумма более 27 – можно начинать оздоровительную ходьбу, через 2-3 недели выполняя часть нагрузки как «бег трусцой».

**Проба Мартине**

Поднимитесь на 4 этаж и посчитайте пульс

* Ниже 100 уд. / мин. – отлично
* Ниже 120 уд. / мин. – хорошо
* Ниже 140 уд. / мин. – удовлетворительно
* Выше 140 уд. / мин. – неудовлетворительно

.