

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для определения индивидуального уровня физических нагрузок в повседневном режиме, и особенно в режиме тренировок лицам в возрасте старше 40 лет (даже при отсутствии клинических признаков заболевания) необходимо пройти обследование у врача.

Для определения индивидуального уровня физических нагрузок необходимо пройти обследование в любом возрасте, если у пациента имеются заболевания сердца, гипертоническая болезнь, болезни суставов или другие хронические заболевания.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЕЁ ИНТЕНСИВНОСТИ

