

Физическая активность человека

ИНТЕНСИВНАЯ

Интенсивная ФА - это такая нагрузка, которая сопровождается сжиганием энергии от 6 МЕТ/мин. и более, что соответствует усилиями, которые затрачивает здоровый человек, например, при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, езде на велосипеде в гору

Источник: Письмо Минздравсоцразвития России от 05.05.2012 № 14-3/10/1-2818 <Об утверждении Методических рекомендаций "Оказание медицинской помощи взрослому населению по оптимизации физической активности">

Источник: <https://alexeyborisov.ru/enc/21349/>