**Интенсивность физических упражнений в зависимости от возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  годы | **Интенсивность** **(пульс в** 1 **мин)** | | |
| **Низкая**  **(35–55% МЧСС)** | **Умеренная**  **(55–70% МЧСС)** | **Значительная**  **(70–85% МЧСС)** |
| 30 | 67–105 | 105–133 | 133–162 |
| 35 | 65–102 | 102–130 | 130–157 |
| 40 | 63–99 | 99–126 | 126–153 |
| 45 | 61–96 | 96–123 | 123–149 |
| 50 | 60–94 | 94–119 | 119–145 |
| 55 | 58–91 | 91–116 | 116–140 |
| 60 | 56–88 | 88–112 | 112–136 |
| 65 | 54–85 | 85–109 | 109–132 |
| 70 | 53–83 | 83–105 | 105–128 |
| 75 | 51–80 | 80–102 | 102–123 |
| 80 | 49–77 | 77–98 | 98–119 |

МЧСС – максимальная частота сердечных сокращений

**Дневник по физической активности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Затраченное время, мин. | Вид физической активности | Расход ккал | По возможности | | Утренний пульс в покое |
| Пульс за 10 сек. до нагрузки | Пульс за 10 сек. после нагрузки |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за сутки |  |  |  |  |  |  |
| Заметки | | | | | | |