# Британцам повышают планку физических нагрузок

Автор: Administrator
18.01.2013 11:40 -

Департамент здравоохранения Великобритании внес изменения в официальные рекомендации по физическим нагрузкам, необходимым для здоровья нации. Нововведения озадачили даже врачей. Например, в список рекомендуемых спортивных занятий для взрослых включили волейбол и баскетбол и другие "энергичные игры", пишет The Telegraph.

Ранее британцам в возрасте от 19 до 64 лет советовали отводить, по крайней мере, по полчаса в день пять раз в неделю на физические упражнения средней тяжести вроде ходьбы или катании на велосипеде. Однако теперь чиновников пришли к выводу, что этого недостаточно.

По их мнению, сегодня взрослые британцы должны еженедельно тратить минимум два с половиной часа, занимаясь физической активностью (интенсивность от умеренной до повышенной), дабы в будущем защитить себя от различных заболеваний. Например, от остеопороза.

В качестве подходящих примеров физических занятий Департамент приводит тяжелый труд в саду, а также групповые виды спорта - волейбол и баскетбол, или плавание. Другие примеры активной деятельности включают бег и игру в футбол, упражнения со штангой или ношение тяжелых грузов, например, продуктов, для укрепления мышц.

Доктор Ричард Вайлер, специалист по спорту и упражнениям, приветствовал новые рекомендации, хотя и признался: он не знает, почему чиновники выбрали волейбол и баскетбол в качестве примеров. "Возможно, они пытаются сказать, что людям не обязательно ходить в тренажерный зал, чтобы заниматься. Есть много других вещей,

которые можно делать", - предположил он.