

<https://fitness-pro.ru/biblioteka/vozvrashchenie-k-osnovam-desyat-faktov-o-boli-v-spine-kotorye-dolzhen-znat-kazhdyy/>

**Возвращение к основам: десять фактов о боли в спине, которые должен знать каждый**

<https://www.yamax.co.uk>

**Шагомеры Yamax**

[https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2007/08000/Physical\\_Activity\\_and\\_Public\\_Health\\_in\\_Older.28.aspx](https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2007/08000/Physical_Activity_and_Public_Health_in_Older.28.aspx)

**Physical Activity and Public Health in Older Adults. Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3197470/>

**How many steps/day are enough? for adults**

<https://nap.nationalacademies.org/catalog/10925/dietary-reference-intakes-for-water-potassium-sodium-chloride-and-sulfate>

**Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate**

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/ijshs/1/1/1\\_1\\_1/article](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ijshs/1/1/1_1_1/article)

**Muscle Damage in Resistance Training  
— Is Muscle Damage Necessary for Strength Gain and Muscle Hypertrophy?**

<https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1113/jphysiol.2005.093690>

**Coordinated collagen and muscle protein synthesis in human patella tendon and quadriceps muscle after exercise**

<https://journals.biologists.com/jeb/article/214/4/674/10714/Muscle-damage-and-muscle-remodeling-no-pain-no>

**Muscle damage and muscle remodeling: no pain, no gain?**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32150878/>

**Have We Looked in the Wrong Direction for More Than 100 Years? Delayed Onset Muscle Soreness Is, in Fact, Neural Microdamage Rather Than Muscle Damage**

Организация	Рекомендация
Квинсленд Хелс (Австралия)	Спонсирует проект «10 000 шагов»: «стремится повысить повседневную активность австралийцев, побуждая вас использовать шагомер, подсчитывающий шаги, для накопления «случайной» физической активности в рамках вашей повседневной жизни» ( <a href="http://www.10000steps.org.au/">http://www.10000steps.org.au/</a> )
Национальная кардиологическая ассоциация Австралии	В 2009 г. выпустила брошюру «Считаем каждый шаг» ISBN 978-1-921226-71-7, <a href="http://www.heartfoundation.org.au">http://www.heartfoundation.org.au</a> , в которой говорится, что «рекомендуемая цель для здоровых взрослых — 10 000 шагов в день»
Агентство общественного здравоохранения Северной Ирландии	Рекомендовано 8 500 шагов в день для взрослых и 13 000 и 11 000 шагов в день для мальчиков и девочек соответственно ( <a href="http://www.presidentschallenge.org/challenge/active/index.shtml">http://www.presidentschallenge.org/challenge/active/index.shtml</a> )
Америка в движении	Поощряет пройти 2 000 шагов в дополнение к тому, что каждый день нужно потреблять на 100 калорий меньше, чтобы остановить увеличение веса ( <a href="http://aom3.americaonthemove.org/">http://aom3.americaonthemove.org/</a> )

Организация	Рекомендация
Национальный форум по ожирению (Великобритания)	Указывает, что от 3 000 до 6 000 шагов в день — сидячий образ жизни, от 7 000 до 10 000 шагов — умеренно активный человек и > 11 000 шагов в день — очень активный человек ( <a href="http://www.nationalobesityforum.org.uk/healthcare-professionals-mainmenu-155/treatment-mainmenu-169/192-useful-tools-and-agencies.html">http://www.nationalobesityforum.org.uk/healthcare-professionals-mainmenu-155/treatment-mainmenu-169/192-useful-tools-and-agencies.html</a> )
Программа наград президента США за физическую активность и фитнес	Способствует дополнительным 30-минутным ежедневным прогулкам или 3 000 шагов ( <a href="http://www.getalifegetactive.com/adults/walking/walking">http://www.getalifegetactive.com/adults/walking/walking</a> )
Министерство здравоохранения, труда и социального обеспечения Японии	Рекомендует: для лиц, которые намерены укреплять здоровье в основном посредством физической активности, в качестве цели устанавливается ежедневная прогулка от 8 000 до 10 000 шагов с интенсивностью 3 МЕТ, и что она также приблизительно эквивалентна 23 МЕТ-часам в неделю MVPA, что является рекомендуемым уровнем физической активности в этом руководстве