

**5** Если Вы включите в работу руки, то это позволит сжечь на 5-10 % больше калорий. Если вначале ходьба с добавлением движения рук покажется вам утомительной, то включайте руки в работу на 5-10 минут. Руки не должны быть сжаты.

**Опасно! Никогда не сжимайте кулаки!** Сжатие кулаков может привести к повышению артериального давления, а этого надо всячески избегать.

**6** Прогулочный шаг — это перекачивающийся шаг. Сначала на землю ставится пятка, и стопа раскатывается с пятки на носок. Обувь для ходьбы должна быть достаточно гибкой, чтобы обеспечить перекачивание с пятки на носок. Если Вы соприкасаетесь с поверхностью сразу всей ступней, значит ваша обувь недостаточно гибкая. Мышцы голени быстро устанут, в стопе может появиться боль.

**7** Чтобы добиться хорошего прогулочного шага, надо избегать слишком длинных шагов. Удлинение шага неэффективно и травматично.

### МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИМО

перед интенсивными физическими нагрузками (соревновательные виды нагрузок, бег):



- курящим
- лицам, имеющим сердечно-сосудистые заболевания в настоящее время
- имеющим два или более из следующих факторов риска развития ишемической болезни сердца:

1. Артериальная гипертония
2. Повышенный уровень холестерина

3. Семейный анамнез сердечно-сосудистых заболеваний
4. Сахарный диабет
5. Ожирение

- мужчинам старше 40 лет
- женщинам старше 50 лет
- ответившим положительно на любой из следующих вопросов:

1. Говорил ли Вам когда-либо врач, что у Вас имеется заболевание сердца и рекомендовал Вам заниматься физической активностью только под наблюдением врача?
2. Возникали ли у Вас боли в области грудной клетки за последний месяц?
3. Бывает ли у Вас боль в грудной клетке, появляющаяся при физической нагрузке?
4. Имеется ли у Вас склонность к обморокам или падениям от головокружения?
5. Имеются ли у Вас заболевания костей или суставов, которые могут усугубиться при занятиях физической активностью?
6. Рекомендовал ли Вам когда-либо врач лекарства от повышенного кровяного давления или заболевания сердца?
7. Имеются ли у Вас какие-либо причины, основанные на собственном опыте или совете врача не заниматься физической активностью без медицинского наблюдения?



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»,  
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



## Двигайтесь больше – проживете дольше!





Доказано, что регулярная ходьба продлевает жизнь, потому что является идеальной и несложной тренировкой для повышения выносливости сердца, а, как известно, именно сильное и выносливое сердце является основой для долгой и полноценной жизни.

## ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Если Вы при занятиях физической активностью ежедневно (не менее 5 дней в неделю):

✓ **тратите 150 ккал, снижается риск развития:**

- ишемической болезни сердца и инсульта
- артериальной гипертонии
- остеопороза
- сахарного диабета II типа
- депрессии
- преждевременной смерти



✓ **тратите 300 ккал, снижается риск развития:**

- рака толстой кишки
- рака молочной железы
- избыточной массы тела

Приступая к физическим тренировкам:

- сначала отработайте их **регулярность**
- затем увеличивайте **продолжительность**
- и только потом наращивайте их **интенсивность**, соблюдая зону безопасного пульса

Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) = 220 - ВОЗРАСТ

Возраст	Умеренная физическая активность (55-70% от МЧСС)		Интенсивная физическая активность (70-70% от МЧСС)		МЧСС
	Уд./мин.	15 сек.	Уд./мин.	15 сек.	
30	105-133	26-33	133-162	33-41	190
40	99-126	25-32	126-153	32-38	180
50	94-119	24-30	119-145	30-36	170
60	88-112	22-28	112-136	28-34	160
70	83-105	21-26	105-128	26-32	150
80	77-98	19-25	98-119	25-30	140

## ТЕХНИКА ХОДЬБЫ

Ходьба является природным способом перемещения человека.

Люди, у которых нет проблем со здоровьем, могут делать ставку на темп ходьбы, а те, кто восстанавливается после перенесенной болезни, и люди в возрасте должны сосредоточиться на продолжительности ходьбы.

Чтобы избежать травм и быстрой усталости, надо знать

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ

① **Начинать ходьбу следует в медленном темпе.** Пусть мышцы разогреются, прежде чем Вы усилите нагрузку. За 5-10 минут до окончания ходьбы следует перейти на легкий темп.

② **Очень важна хорошая осанка.** С хорошей осанкой Вам будет легче дышать, и Вы избежите боли в спине. Не сутультесь, старайтесь выпрямлять спину, смотрите вперед, подбородок немного приподнят, плечи расслаблены и слегка развернуты, мышцы живота – в легком тонусе.

③ **При ходьбе стопы должны быть параллельны друг другу для формирования правильной осанки и чувства равновесия.**

④ **Подбородок держите параллельно земле.**

Смотрите прямо перед собой примерно на 5-6 метров вперед. Это важно, так как уменьшает нагрузку на шею и спину.



## ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

### ① РЕГУЛЯРНОСТЬ

#### И СИСТЕМАТИЧНОСТЬ:

цель – занятия 5 раз в неделю по 30-60 минут

### ② ПОЭТАПНОСТЬ:

наращивайте нагрузку постепенно по мере увеличения тренированности

### ③ БЕЗОПАСНОСТЬ:

- если скорость упражнений (ходьбы) позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной и безопасной
- необходимо учитывать погодные условия при занятиях на улице – температуру воздуха, гололед