

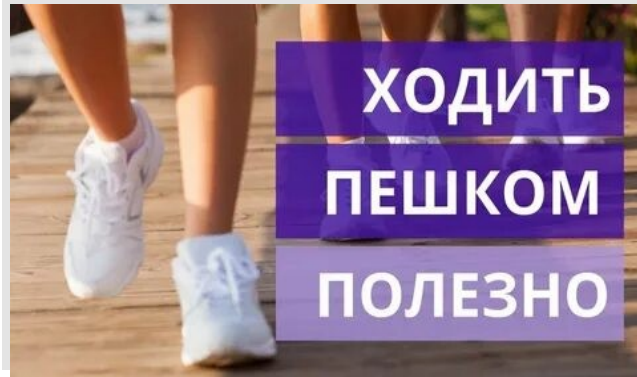
08 – 12 августа 2022 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

*«Ходить полезно вне зависимости от погодных условий и в разное время суток, однако делать это надо либо за 1,5–2 часа до еды, либо спустя такое же время после приема пищи».*



*«Ходьба по своему физиологическому воздействию на организм относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности».*

Ходьба – это отличный способ улучшения физической формы и здоровья в целом. Движения безопасные, почти безударные, доступные подавляющему большинству людей, а по эффекту сравнимы с более энергичными типами кардиотренировки. Но главное – ходьбу легко включить в привычный режим дня.

- Полезна для сердца, легких и кровообращения.
- Помогает сбросить вес.
- Повышает тонус мышц нижней части тела.
- Повышает прочность костей нижней части тела.

Ходьба – занятие простое, удобное и разнообразное. Можно гулять по парку, бродить по лесу, отправиться в поход в горы. В плохую погоду к вашим услугам тренажер – беговая дорожка. Ходить можно (хотя бы часть пути) на работу, по магазинам и другим домашним делам.

Регулярный моцион укрепляет мышцы, кости и суставы, снижая риск любых травм, включая переломы. Ходьба улучшает настроение, помогая справиться с депрессией и тревогой.

Шагая в хорошем темпе, вы развиваете сердце и легкие. Доказано: чем больше люди ходят, тем ниже смертность – в любом возрасте. Кроме того, это прекрасный способ сбросить вес. Пройдя всего 1,6 км, можно сжечь до 100 ккал.

## КАК ХОДИТЬ?

Быстрой ходьбе рекомендуется уделять не меньше 30 минут в день – как можно чаще. Однако физическую форму улучшают даже 10 минут ежедневной энергичной ходьбы. Оптимальную скорость определить нетрудно: это максимальная скорость, при которой можно вести нормальный разговор, не сбиваясь с дыхания.

Типичная ошибка при ускорении шага – увеличение его длины. Это ведет к слишком сильной ударной нагрузке на голеностоп и колено и чревата ломотой мышц, идущих вдоль передней части голени. Ваша задача – делать шаги обычные, но в более высоком темпе. Основное усилие при ходьбе развивают мышцы задней стороны ног, следовательно, старайтесь как можно сильнее отталкиваться от земли, работая стопой и голенью.

## СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ ХОДЬБУ!

Пристрастившись к ходьбе, увеличивайте нагрузку, удлиняя дистанцию или выбирая более трудный маршрут. Чтобы мышцы напрягались больше, не обязательно шагать дольше или быстрее, чем обычно. Достаточно идти в гору, вверх по лестнице или по мягкому грунту, например рыхлому песку или снегу.

Правда, ходьба по неровной поверхности повышает риск травм, особенно растяжения (подвертывания) голеностопа. Поэтому очень важна устойчивая, хорошо сидящая на ноге обувь.

## КУПИТЕ ШАГОМЕР

Помогает ли этот простенький приборчик поддерживать себя в форме? Еще как! Постоянно считая шаги, вы следите за уровнем своей активности, пройденным расстоянием, количеством сожженных калорий (некоторые модели автоматически проводят соответствующие расчеты). Это не только позволяет вовремя корректировать нагрузки, но и настраивает на успех.

Сколько же шагов нужно делать ежедневно? Врачи рекомендуют 10 000 — примерно 8 км. Большую часть вы пройдете, занимаясь повседневными делами, но надо добавлять к ним минимум 30 минут собственно оздоровительной ходьбы.