

2022



## КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



#маршрутыздоровья  
#healthways

ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ  
ПОПРАВЬТЕ ЗДОРОВЬЕ

# ХОДЬБА: ПРИВЕДИТЕ В ПОРЯДОК ТАЛИЮ, ПОПРАВЬТЕ ЗДОРОВЬЕ

Готовы пожинать плоды от ходьбы? Вот как начать – и не потерять мотивацию. Сможете ли прошагать свой путь до хорошей физической формы? Держим пари! Начните сегодня.

## Знайте преимущества ходьбы

Физическая активность не должна быть сложной. Такая простая вещь, как ежедневная быстрая прогулка, может помочь вам вести более здоровый образ жизни.

Например, регулярная быстрая ходьба может помочь вам:

- Поддерживать здоровый вес и избавиться от лишнего жира.
- Предотвращать или справляться с различными заболеваниями, включая болезни сердца, инсульт, высокое кровяное давление, рак и диабет 2 типа.
- Улучшить работу сердечно-сосудистой системы.
- Укрепить свои кости и мышцы.
- Повысить выносливость мышц.
- Увеличить уровень энергии
- Улучшить настроение, познание, память и сон.
- Улучшить баланс и координацию
- Укрепить иммунную систему.
- Снизить уровень стресса и напряжения

Чем быстрее, дальше и чаще вы ходите, тем больше преимуществ. Например, вы можете начать ходить, как обычный ходок, а затем постепенно перейти к более быстрой ходьбе и прохождению километра за более короткий промежуток времени, чем это делает обычный ходок, уже как энергичный ходок. Это может стать отличным способом получить аэробную активность, улучшить здоровье сердца и повысить выносливость, сжигая калории.

Вы также можете чередовать периоды быстрой ходьбы с неторопливой ходьбой. Этот тип интервальных тренировок имеет много преимуществ, таких как улучшение состояния сердечно-сосудистой системы и сжигание большего количества калорий, чем обычная ходьба. Также интервальная ходьба может быть выполнена за меньшее время, чем обычная ходьба.

# Учитывайте свою технику ходьбы

## Правильная техника ходьбы

Чтобы превратить вашу обычную походку в фитнес-походку, требуется хорошая осанка и целенаправленные движения. В идеале, когда вы идете, вот как вам следует выглядеть:

- Ваша голова поднята. Вы смотрите вперед, а не на землю.
- Ваша шея, плечи и спина расслаблены, а не строго вертикальны.
- Вы свободно размахиваете руками, слегка сгибая руки в локтях. Небольшое движение руками – это нормально.
- Мышцы живота слегка напряжены, спина прямая, а не выгибается вперед или назад.
- Вы идете плавно, перекатывая ногу с пятки на носок.

## ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ХОДЬБЫ

Фитнес шаг требует хорошей осанки  
и целенаправленных движений



## Спланируйте свой график

Планируя свой график ходьбы, не забудьте сделать следующее:

**Подберите правильное снаряжение.** Выбирайте обувь с правильной опорой свода стопы, твердым каблуком и толстой гибкой подошвой, чтобы амортизировать ноги и амортизировать удары.

Носите удобную свободную одежду и снаряжение, подходящее для любой погоды, например, в более прохладную погоду. Страйтесь носить влагоотводящие ткани, чтобы вам было удобнее. Если вы гуляете на улице в темноте, надевайте яркие цвета или светоотражающую ленту для видимости. Если вы выходите на улицу днем, наденьте солнцезащитный крем, головной убор и солнцезащитные очки.

Некоторые люди предпочитают использовать трекер активности, приложение или шагомер. Они могут быть полезны для отслеживания вашего времени в движении, расстояния, частоты пульса и калорий.

**Тщательно выбирайте свой маршрут.** Если вы будете гулять на открытом воздухе, избегайте дорожек с трещинами на тротуарах, выбоинами, низко висящими ветками или неровным покрытием. Если погода не подходит для прогулок, подумайте о прогулке в торговом центре, который открыт для пешеходов.

**Разогрейтесь.** Медленно ходите в течение 5–10 минут, чтобы разогреть мышцы и подготовить тело к упражнениям.

**Остыньте.** В конце прогулки сделайте медленную прогулку в течение 5–10 минут, чтобы помочь мышцам остыть.

**Потягивайтесь.** После того, как вы остынете, аккуратно растяните мышцы. Если вы предпочитаете растягиваться перед прогулкой, не забудьте сначала разогреться.

## Ставьте перед собой реалистичные цели

Для большинства здоровых взрослых специалисты рекомендуют следующие гайдлайны по упражнениям:

**Аэробная активность.** Выполняйте как минимум 150 минут умеренной аэробной активности или 75 минут интенсивной аэробной активности в неделю или сочетание умеренной и высокой активности. В гайдлайнах предлагается распределить эту активность в течение недели. Большее количество физических упражнений принесет еще большую пользу для здоровья. Но даже небольшие физические нагрузки полезны. Непродолжительная активность в течение дня может принести пользу для здоровья.

**Силовой тренинг.** Выполняйте силовые упражнения для всех основных групп мышц не реже двух раз в неделю. Страйтесь выполнять по одному подходу в каждом упражнении, используя достаточно тяжелый вес или уровень сопротивления, чтобы утомить ваши мышцы примерно после 12-15 повторений.

В качестве общей цели стремитесь уделять не менее 30 минут физической активности в день. Если вы не можете выделить столько времени, попробуйте несколько коротких сеансов активности в течение дня. Любая активность лучше, чем ее отсутствие. Полезны даже небольшие физические нагрузки, а накопленная в течение дня активность приносит пользу для здоровья.

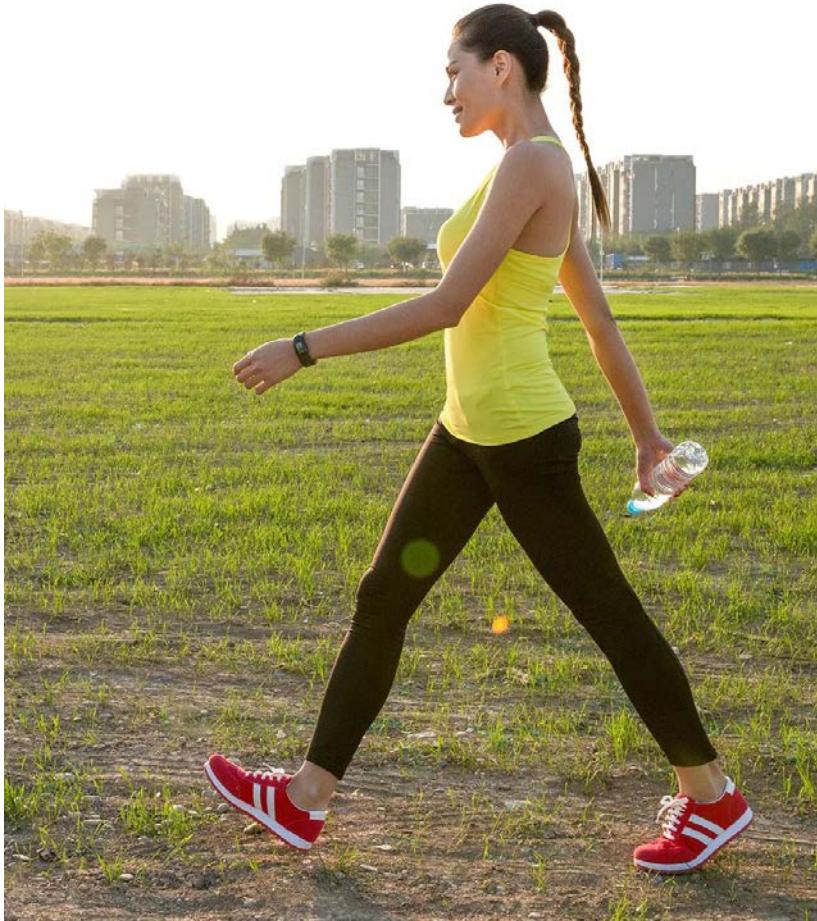
Помните, что начинать медленно – это нормально, особенно если вы не тренируетесь регулярно. Вы можете начать с пяти минут тренировки в день в первую неделю, а затем увеличивать время на пять минут каждую неделю, пока не достигнете хотя бы 30 минут.

Ради достижения еще большей пользы для здоровья страйтесь заниматься физическими упражнениями не менее 60 минут большую часть дней в неделю.

## Следите за своим прогрессом

Запись того, сколько шагов вы сделали, расстояние, которое вы прошли, и сколько времени это займет, поможет вам понять, с чего вы начали, и послужит источником вдохновения. Только подумайте, как хорошо вы будете себя чувствовать, когда увидите, сколько километров вы прошли каждую неделю, месяц или год.

Попробуйте использовать трекер активности, приложение или шагомер, чтобы рассчитать шаги и расстояние. Или запишите эти числа в журнал ходьбы.



## Оставайтесь мотивированными

Старт программы ходьбы требует инициативы. Чтобы придерживаться ее, нужны обязательства. Чтобы оставаться мотивированным:

**Настройте себя на успех.** Начните с простой цели, например: «Во время обеденного перерыва я совершу 5-10-минутную прогулку». Когда ваша 5- или 10-минутная прогулка станет привычкой, поставьте перед собой новую цель, например: «Я буду гулять 20 минут после работы».

Найдите определенное время для прогулок. Скоро вы сможете достичь целей, которые когда-то казались невозможными.

**Сделайте прогулку приятной.** Если вам не нравится гулять в одиночестве, попросите друга или соседа присоединиться к вам. Если вас вдохновляют группы, присоединитесь к оздоровительному клубу или группе по ходьбе. Возможно, вы также захотите послушать музыку во время прогулки.

**Меняйте распорядок дня.** Если вы гуляете на свежем воздухе, спланируйте несколько разных маршрутов для разнообразия. Если вы часто гуляете по соседству, подумайте о прогулке в новом месте, например, в городском или государственном парке. Попробуйте выбирать маршруты с холмами или лестницами, поскольку вы привыкаете больше ходить. Или ходите быстрее в течение нескольких минут, а затем замедляйтесь на несколько минут и повторите цикл. Если вы идете один, скажите кому-нибудь, по какому маршруту вы идете. Гуляйте в безопасных, хорошо освещенных местах.

**Рассматривайте пропущенные дни спокойно.** Если вы обнаружите, что пропускаете ежедневные прогулки, не сдавайтесь. Напомните себе, как хорошо вы себя чувствуете, когда включаете физическую активность в свой распорядок дня, а затем снова вернитесь на тропу.

Сделав этот первый шаг, вы окажетесь на пути к важному пункту назначения – улучшению здоровья.

*(Подготовлено по материалам специалистов известной клиники Майо (Mayo Clinic), США – одного из крупнейших медицинских исследовательских центров мира. Перевод: Анатолий Ковалев)*

# 6 СОВЕТОВ, ОДОБРЕННЫХ ДИЕТОЛОГАМИ, ЧТОБЫ «ПОДПИТАТЬ» СВОЮ ПРОГУЛКУ

## Что есть – и когда – чтобы оставаться бодрым и подтянутым.

Ходьба – это действенный способ позаботиться о своем теле физически, но вам также необходимо питать его, употребляя здоровую пищу. Знание того, что есть, сколько и когда, может быть особенно противоречивым, когда речь идет о тренировках с низкой нагрузкой. Похоже, у всех свое мнение.

Не знаете, с чего начать? Воспользуйтесь следующими советами Марисы Мур, доктора медицинских наук и диетолога проекта Prevention's Virtual Walk, и Эми Мартени, директора Колумбийского университета по спортивному питанию.

## Включайте белок, сложные углеводы и полезные жиры

«Если вы устали, возможно, у вас недостаточно углеводов в организме», – говорит Мур. «После прогулки важно получать углеводы и белок для поддержки синтеза мышц». Яблоко с ореховым маслом – отличная закуска, в то время как лосось, брокколи и коричневый рис идеально подходят для еды.

## Правильно рассчитывайте время приема пищи

«Подпитка» для выполнения физических упражнений интуитивно довольно понятна, но когда именно есть – этот вопрос немного более неоднозначен. «Время зависит от индивидуальной переносимости, но сбалансированный прием пищи должен быть примерно за 2-3 часа до интенсивной прогулки/энергичной прогулки и может быть ближе к 1-2 часам до, если прогулка менее интенсивная/короче», – говорит Мартени. Важно дать вашему организму время на переваривание, чтобы вы не расстроили желудок во время прогулки.

## Планируйте заранее

Добавление прогулок в ваш плотный график может еще больше затруднить поиск времени для домашней еды. Вот тут-то и пригодится немного приготовленной заранее еды. Готовьте обеды побольше, чтобы у вас были остатки, или наполняйте банки йогуртом, фруктами и орехами, чтобы захватить их утром. Мур также предлагает покупать частично приготовленные продукты (например, предварительно нарезанную брокколи или консервированные овощи), чтобы сэкономить время.

## Учитывайте расстояние и возьмите с собой закуску

Вам необязательно подпираться на ходу: подумайте о длительности как о определяющем факторе. Один полезный параметр от Мартени: «Планируйте перекусы, если ваша прогулка/энергичная прогулка интенсивная и длится более 60-90 минут. Легкоусвояемые продукты, такие как виноград, сухофрукты и энергетические батончики, малогабаритны и хорошо работают». Если прогулка короче (менее 1 часа) и менее интенсивна, достаточно попить воды, если вы заранее достаточно «заправились».

## Переосмыслите свое мышление

Помните, что вы не «зарабатываете» еду, когда тренируетесь. Например, 30-минутная прогулка в вашем сознании не должна равняться рожку мороженого. «Вы бежите не для того, чтобы сжечь какой-то конкретный вид пищи», – говорит Мур. Вместо того чтобы рассматривать еду как награду, попробуйте найти мотивацию в том, чтобы делать что-то хорошее для своего тела.

## Пейте воду

Гидратация жизненно важна, особенно если вы недавно увеличили свои физические нагрузки. «Вы всегда можете добавить лайм или мяту в свой напиток, чтобы он был интереснее», – говорит Мур. Если ваша прогулка более интенсивная и длится дольше часа, найдите спортивный напиток с электролитами, чтобы получить дополнительный заряд гидратации. Электролиты в спортивных напитках предназначены для быстрого увлажнения и всасывания, но будьте осторожны с напитками, которые в основном состоят из сахара.

*(Перевел Анатолий Ковалев, Источник: [www.prevention.com](http://www.prevention.com))*



# КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

## ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1  
+7 (495) 638-6699  
fond@blago.info  
www.ligazn.ru

#маршрутыздоровья  
#healthways