

Шагай- укрепляй здоровье!



Идите навстречу цели!

- Ходьба - самый доступный путь к здоровью.
- Большинство людей в среднем делают 2000-5000 шагов в день.
- Ходьба в течение 30 минут - это приблизительно 3000 шагов.
- Основная цель каждого - 10 000 шагов в день.
- 10 000 шагов в день. Столько рекомендуется проходить здоровому человеку для укрепления и сохранения здоровья.

Ходите как можно чаще, а лучше **ежедневно**.

Выходите из автобуса **на остановку раньше** и идите пешком.

Во время обеда гуляйте хотя бы **часть времени обеденного перерыва**.

Ходите пешком **везде, где можно**: на встречи, совещания, гуляйте с детьми.

Вы испытываете **стресс**? Ходите пешком, чтобы расслабиться и снять его!

Физические нагрузки, в том числе ходьба, должны быть **не реже, чем через день**.

Характеристика Вашей ходьбы в зависимости от темпа и скорости:

- **очень медленная** - от **60** до **70** шагов в минуту (**2,5 - 3 км** в час);
- **медленная** - от **70** до **90** шагов в минуту (**3 - 4 км** в час);
- **средняя** - от **90** до **120** шагов в минуту (**4 - 5,5 км** в час);
- **быстрая** - от **120** до **140** шагов в минуту (**5,5 - 6,5 км** в час);
- **очень быстрая** - более **140** шагов в минуту (свыше **6,5 км** в час).

Таблица самостоятельной индивидуальной оценки нагрузки

Темп ходьбы	Ваши ощущения
Спокойный темп	Вы без проблем поддерживаете разговор
Умеренный темп	Вы говорите с минимальными усилиями
Ускоренный темп	Вы ведете беседу с небольшим напряжением
Предельный темп	Вам становится трудно говорить

Что дальше?

Людам нетренированным мы предлагаем проходить 15 минут в день с исходной скоростью (в течение недели). Затем увеличить время постепенно: на 5 минут в день каждую неделю. В итоге довести время ходьбы до 30 минут в день.

Затем постепенно наращивать скорость, увеличивая количество шагов на 5 в одну минуту каждую неделю.

В таблице дан вариант постепенного увеличения нагрузки при ходьбе.

Темп шагов в 1 мин.	Продолжительность ходьбы (мин.)
80	30
85	45
90	45
90	50
90	55
95	55
95	55
100	55
100	60

Самое главное, чтобы при выполнении и увеличении физических нагрузок у вас было хорошее самочувствие, и вы испытывали удовольствие!

Постепенно увеличивая нагрузку, делая 100-140 шагов в минуту, рекомендуется проходить по 30 минут в день. Можно разделить это время на части, но каждая тренировка должна быть не менее 10 минут. Это дает наилучший тренирующий эффект для сердечно-сосудистой системы.

Основное преимущество ходьбы заключается в том, что ею может заниматься кто угодно и где угодно, независимо от пола, возраста и уровня физической подготовленности.

Если ходьба для вас привычное дело или вы уже ходите более 6 недель, то для оценки уровня физической подготовленности и эффективности выбранного двигательного режима можно использовать принципы системы К.Купера.

Определите длину шага и количество шагов в минуту в режиме той ходьбы, в которой вы обычно ходите. Таким методом вы всегда можете узнать свою скорость и пройденную дистанцию.

Поупражняться в математике очень полезно для поддержания мыслительной деятельности. Это тоже наше здоровье!

После 5-и минутной разминки вы должны пройти за 12 минут максимально возможную дистанцию при хорошем самочувствии.

Цель теста не рекорды, а самоконтроль за состоянием здоровья и оценка динамики уровня физической подготовленности.

Таблица результатов для оценки физического состояния.

12-минутный тест ходьбы и бега							
Степень физической подготовленности		Дистанции (км). преодоленные за 12 мин					
		Возраст					
		13-19 лет	20-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	50-59 лет	60 лет и старше
Очень плохо	(муж.)	Меньше 2.1	Меньше 1.95	Меньше 1.9	Меньше 1.8	Меньше 1.65	Меньше 1.4
	(жен.)	Меньше 1.6	Меньше 1.55	Меньше 1.5	Меньше 1.4	Меньше 1.35	Меньше 1.25
Плохо	(муж.)	2,1-2,2	1,95-2,1	1,9-2,1	1,8-2,0	1,65-1,85	1,4-1,6
	(жен.)	1,6-1,9	1,65-1,8	1,5-1,7	1,4-1,7	1,35-1,5	1,25-1,35
Удовлетворительно	(муж.)	2,2-2,5	2,1-2,4	2,1-2,3	2,0-2,2	1,85-2,1	1,6-1,9
	(жен.)	1,9-2,1	1,8-1,9	1,7-1,9	1,6-1,8	1,5-1,7	1,4-1,55
Хорошо	(муж.)	2,5-2,75	2,4-2,6	2,3-2,5	2,2-2,45	2,1-2,3	1,9-2,1
	(жен.)	2,1-2,3	1,9-2,1	1,9-2,0	1,8-2,0	1,7-1,9	1,6-1,7
Отлично	(муж.)	2,75-3,0	2,6-2,8	2,5-2,7	2,45-2,6	2,3-2,5	2,1-2,4
	(жен.)	2,3-2,4	2,15-2,3	2,1-2,2	2,0-2,1	1,9-2,0	1,75-1,9
Превосходно	(муж.)	Больше 3,0	Больше 2,8	Больше 2,7	Больше 2,6	Больше 2,5	Больше 2,4
	(жен.)	Больше 2,4	Больше 2,3	Больше 2,2	Больше 2,1	Больше 2,0	Больше 1,9

Ходить рекомендуется 4-5 раз в неделю.

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Архангельской области
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
Адрес: 163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / Факс: 8 (8182) 27-63-43

Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru vk.com/zdorovie_29

Сайт: zdorovie29.ru vk.com/rooapz

vk.com/arctichealth

facebook.com/29health