



# ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ

## 2021

### 118 ПРЕИМУЩЕСТВ ХОДЬБЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

2 - 3 ОКТЯБРЯ ПОД ЭГИДОЙ ЮНЕСКО ПРОВОДИТСЯ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ХОДЬБЫ. ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К ВСЕРОССИЙСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ФОНОВОЙ ХОДЬБЕ «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ».

**СПОРТ →  
НОРМА  
ЖИЗНИ**  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

# ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ: 118 ПРЕИМУЩЕСТВ ХОДЬБЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Важность физических упражнений хорошо известна, но для того, чтобы продемонстрировать важность ходьбы и объяснить, почему ходьба является такой прекрасной формой тренировки, авторами было потрачено 75 часов, проанализировано более 200 исследований, чтобы дать всесторонний обзор преимуществ ходьбы. Эти 118 причин ходить каждый день разбиты по их преимуществам для следующих тем:

## Здоровье сердца

- Физическая подготовка, сила, мускулатура и кондиционирование
- Пожилые люди и люди старшего возраста
- Профилактика и лечение диабета
- Психическое здоровье и эмоциональное здоровье
- Здоровье мозга
- Здоровье костей и суставов
- Риск развития рака
- Жить дольше
- Потеря веса

## Польза ходьбы для здоровья сердца

Более ста исследований продемонстрировали значительную пользу ходьбы для здоровья сердца. Они показывают, что ходьба может предотвратить будущие сердечные заболевания, улучшить кровяное давление и липидный профиль, а также оказать существенную помощь в реабилитации после сердечного приступа.



## Болезни сердца

- Регулярная ходьба снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 11%.
- Риск развития ишемической болезни сердца был снижен на 9,3% у людей, которые регулярно ходили пешком в течение 6,2-летнего периода.
- 30 минут ходьбы пять или более раз в неделю могут снизить риск развития ишемической болезни сердца (ИБС).
- Пациенты с инсультом, которые участвовали в группах по ходьбе, снижают риск смерти на 81%.
- После инфаркта миокарда (ИМ) мужчины, которые ходили 2,5 часа в неделю со скоростью менее 3 миль в час, снизили смертность от всех причин на 27%.
- Ходьба со скоростью более 3 миль в час снижает риск смертности от всех причин на 38% у людей, страдающих инфарктом миокарда.
- Люди в возрасте 72 лет и моложе, которые ходят со скоростью менее 3 миль в час, снижают риск развития ИБС, инсульта и ССЗ на 50%, 53% и 50% соответственно.

## Реабилитация после инсульта

- После инсульта одним из методов лечения, рекомендованных пациентам для восстановления контроля над своим телом, является ходьба.
- Пациенты, перенесшие инсульт, показали улучшение пиковых уровней  $\text{VO}_2$  (потребления кислорода) на 29% после 3 месяцев реабилитации при ходьбе.
- Упражнения по ходьбе, выполняемые по 30-50 минут 3 раза в неделю в течение 13 недель, увеличили дальность ходьбы у пациентов, перенесших инсульт, на 21%.
- Было обнаружено, что аэробные упражнения, такие как ходьба, улучшают восстановление долговременной памяти на 61%.
- Тренировки на беговой дорожке с поддержкой собственного веса, проводимые по 20 минут в день, 3 раза в неделю, в течение 12 недель, значительно улучшили баланс у пациентов, перенесших инсульт, со слабостью на одной стороне тела.

## Кровяное давление

- После 12 недель быстрой ходьбы у пожилых людей наблюдалось снижение систолического артериального давления (САД) на 8,3–22,6 мм рт.ст., в зависимости от того, отдыхают они или занимаются спортом.
- У людей с гипертонией наблюдалось снижение артериального давления после 12 недель регулярной ходьбы.
- Ежедневная ходьба в течение 2–4 часов в свободное время снижает диастолическое артериальное давление у пожилых людей.
- Пожилые люди с гипертонией могут снизить диастолическое артериальное давление, гуляя от 30 минут до 2 часов в день.
- После 6 месяцев управляемой ходьбы участники исследования с САД менее 160 мм рт.ст. показали наибольшее снижение (-21,3 мм рт.) по сравнению с участниками с более низкими значениями.

## Показатели холестерина и липидов

- В исследовании, проведенном в течение 6,2 лет, было отмечено снижение на 7% случаев повышенного уровня холестерина у людей, которые регулярно ходили пешком.
- У людей, которые ходят 2,5-4 часа и более в неделю, уровень холестерина вдвое ниже, чем у тех, кто не занимается никакой физической активностью.
- Участие в группах по ходьбе может снизить уровень холестерина на 0,11 ммоль/л.
- Групповые прогулки могут снизить систолическое артериальное давление на 3,72 мм рт.ст. и диастолическое артериальное давление на 3,14 мм рт.ст.

## Польза ходьбы как упражнения для физической подготовки

Ходьба может показаться простым занятием, но это отличный способ улучшить общую физическую форму. Ходьба в целом имеет те же преимущества, что и кардио; Было показано, что ежедневные прогулки улучшают гипертрофию мышц, силу, гибкость, выносливость, физическую форму и даже восстановление. Изменение типа ходьбы, которую вы выполняете, с помощью палок, увеличение интенсивности, добавление веса или просто ходьба под наклоном может привести к значительному увеличению пользы.

## Мышцы, сила и физическая подготовка

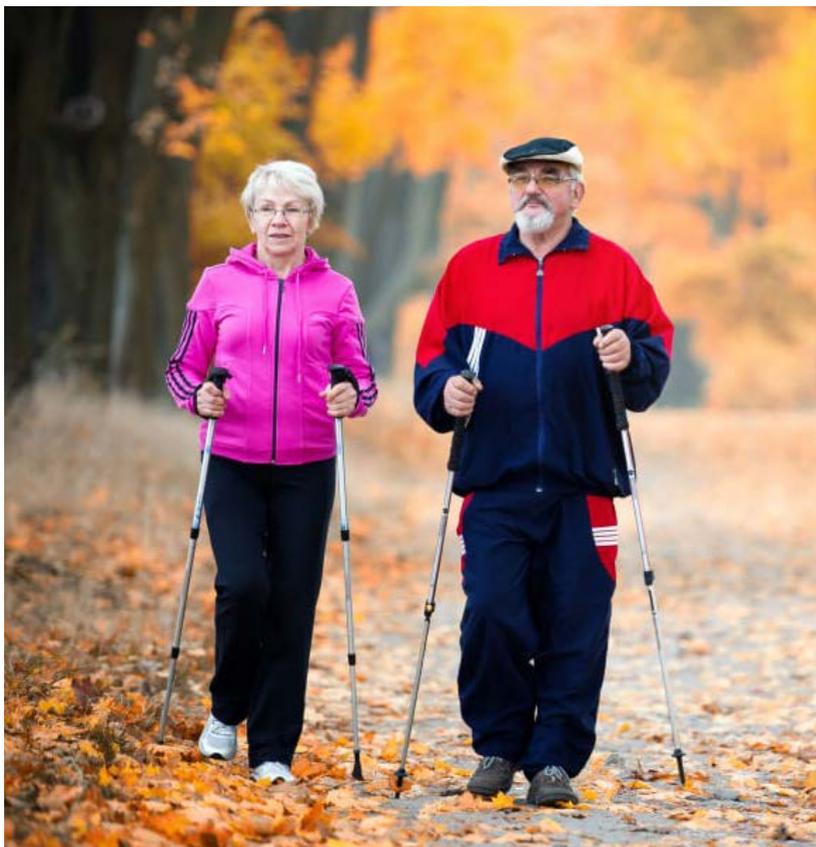
- После 17 недель прогрессивной тренировки по ходьбе была заметна гипертрофия в передней и задней частях бедра.
- Сила разгибания колена увеличилась на 13% у людей среднего возраста, которые участвовали в 5-месячной тренировке с интервальной ходьбой.
- Интервальная ходьба улучшила силу сгибания колена на 17% после 5-месячного периода обучения.
- Люди среднего возраста, которые занимались ходьбой в течение 12 недель, показали улучшение максимальной выносливости при ходьбе на 77%.
- 12 недель ходьбы увеличили расстояние, пройденное участниками исследования, на 92%.
- Ходьба способствует более быстрому выведению молочной кислоты из мышц после интенсивных упражнений, что ускоряет восстановление мышц и уменьшает усталость.



## Скандинавская ходьба для силы

Большинство мышц, участвующих в ходьбе, находятся в нижних частях тела. Использование палок для ходьбы может улучшить ходьбу и воздействовать на мышцы рук и груди.

- Гибкость верхних конечностей улучшилась на 44,6% после 12 недель скандинавской ходьбы.
- Гибкость нижних конечностей, основанная на тесте «сядь-и-дотянись», увеличилась на 75,4% после 12 недель ходьбы с шестом.
- 16 недель скандинавской ходьбы могут повысить силу нижних конечностей на 17,9%.
- Скандинавская ходьба в течение 9 недель показала улучшение силы рук на 19,7%.
- Хват укрепился на 11,8% после 12 недель скандинавской ходьбы.



## Преимущества ходьбы для пожилых людей и людей старшего возраста

Пожилых людей часто воспринимают слабыми, но сотни исследований показали, что увеличение физической активности может улучшить их общее самочувствие и даже снизить риски для здоровья. Хотя ранее мы уже продемонстрировали преимущества силовых тренировок для пожилых людей, ходьба также значительно улучшает здоровье людей старшего возраста и пожилых людей (и любого возраста, если на то пошло!)

- После 8 недель медитации при ходьбе, которая фокусируется на движениях ног во время ходьбы, участники показали улучшение равновесия на 7,9%.
- Скандинавская ходьба или ходьба с палкой может улучшить статическое равновесие на 133,9% после выполнения упражнения в течение 12 недель.
- 6 недель скандинавской ходьбы приводят к улучшению функционального баланса на 4,5%.
- После 3 месяцев занятий скандинавской ходьбой у пожилых женщин наблюдалось значительное улучшение когнитивных функций и воспринимаемого качества жизни.
- Исследование, проведенное среди 50-летних, показало, что тренировки на выносливость, которые включали ходьбу, обратили вспять связанное с возрастом снижение аэробной силы.
- Согласно 16-месячному исследованию, риск падения на 39% ниже у тех, кто участвовал в тренировке по ходьбе, по сравнению с теми, кто проходил тренировку на равновесие.
- Люди с тяжелой саркопенией могут рассчитывать на увеличение продолжительности жизни на 0,4 года, просто увеличив скорость своей походки на 0,1 м/с.

## Польза ходьбы для профилактики и лечения диабета

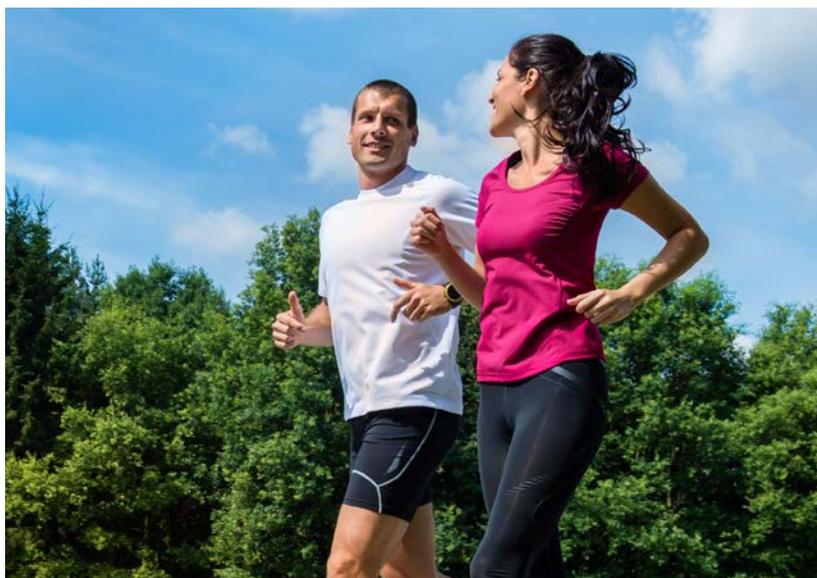
У более 400 миллионов человек в мире диагностирован диабет. Мы знаем, что интенсивные упражнения, такие как гребные тренажеры или HIIT (High-Intensity Interval Training – высокоинтенсивная интервальная тренировка), приносят пользу тем, кто пытается предотвратить или контролировать свой диабет. Но даже несмотря на то, что ходьба – это упражнение с низкой интенсивностью и малой нагрузкой, она все же невероятно эффективна.

- 10000 шагов в день могут снизить риск развития диабета на 5,5%.
- Люди с диабетом 2 типа могут снизить уровень глюкозы в крови на 52,7%, выполняя 40 минут HIIT (высокоинтенсивной интервальной тренировки) при ходьбе на беговой дорожке, по сравнению с простым сидением.
- Уровень сахара в крови натошак у ходящих быстро на 3,2% ниже, чем у тех, кто ходит медленно.
- В среднем у любителей быстрой ходьбы ниже риск развития диабета 2 типа.
- Люди с диабетом 2 типа, которые не являются инсулинозависимыми, могут снизить уровень глюкозы в крови, заменив 4,7 часа сидения ходьбой или легкими физическими упражнениями.
- Исследование, проведенное на людях, принимающих метформин, показало, что 30-минутная ходьба после еды усиливает эффект снижения сахара в крови на 21%.
- Ходьба снизила риск заболеваемости сахарным диабетом на 12,3% за 6,2 года.
- Постоянная ходьба в течение 30 минут улучшает чувствительность к инсулину у здоровых молодых людей.

## Полезьа ходьбы для психического и эмоционального здоровья

“Прогуляйтесь”. Сколько раз вы слышали это, когда сталкивались с напряженной ситуацией? Это может показаться тривиальным, но я уверен, что вы, вероятно, почувствовали себя лучше после быстрой прогулки, чтобы выпустить пар, потому что ходьба действительно помогает вам почувствовать себя лучше.

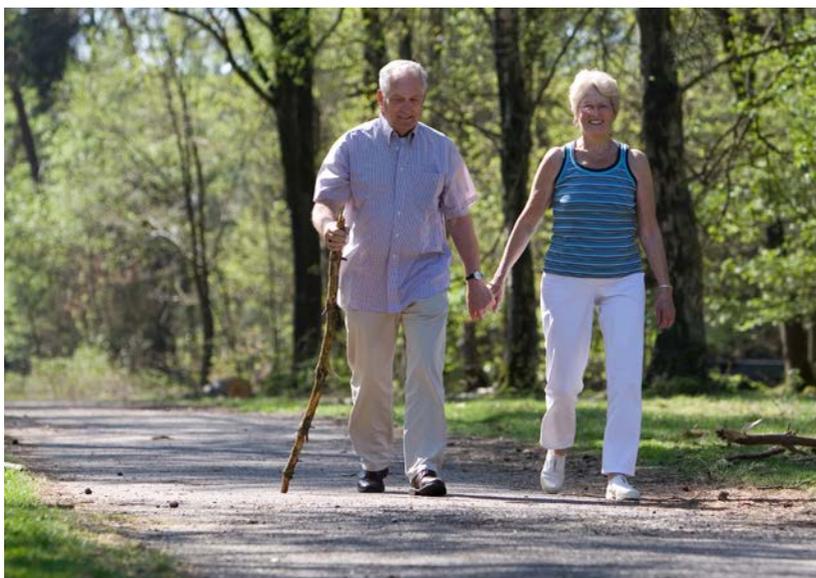
- В исследовании, в котором приняли участие 585 человек, выяснили, что 15-минутная прогулка по лесу уменьшила чувство депрессии и уныния у 31,1% участников.
- Ходьба 3 до 7 раз в неделю оказывает более положительное влияние на психическое здоровье по сравнению с более продолжительной ходьбой в день.
- Показатели депрессии были снижены на 0,67 у людей, которые участвовали в групповой ходьбе.
- Доказано, что ходьба по 30 минут в день, 5 или более раз в неделю, помогает снизить тревожность и стресс у взрослых.
- Дети с СДВГ, которые обучались ходьбе задом наперед, совершили на 45,9% меньше ошибок при тестировании, связанном с концентрацией внимания.
- 20 минут прогулки по парку повысили внимание детей с СДВГ.



## Полезьа ходьбы для здоровья мозга

Ходьба увеличивает уровень дофамина, химического передатчика, который улучшает рабочую память мозга. Проще говоря, ходьба помогает сохранить остроту памяти.

- 15 минут быстрой ходьбы улучшают обучаемость и память у людей в возрасте от 20 лет.
- В ходе 13-летнего исследования пожилых людей было выявлено, что прогулка на расстояние в общей сложности 72 квартала в неделю предотвращает сокращение серого вещества мозга, снижая риск когнитивных нарушений.
- Исследование, проведенное в Стэнфорде, показало, что ходьба увеличивает творческое мышление на 81% и конвергентное мышление на 23%.
- После 6-месячного исследования пожилых людей с деменцией было выявлено, что регулярная ходьба не влияла на их результат краткой оценки психического состояния (Mini-Mental State Examination) по сравнению с группой, не ходящей пешком, которая показала более низкий результат после того же периода.
- Женщины, которые проходили более 3 миль в день, на 53% реже страдали деменцией.
- Прогулка на расстояние 10 кварталов в день может снизить риск развития деменции на 25%.



## Польза ходьбы для здоровья костей и суставов

Ходьба оказывает усилие на кости, особенно в нижних конечностях. Когда сила применяется постоянно, она заставляет тело укреплять кости, чтобы предотвратить их разрушение. Аналогично тому, как скакалка приносит пользу вашим костям за счет повторяющихся прыжков с небольшой ударной нагрузкой. Таким образом, ходьба даже пожилым людям помогает предотвратить ломкость костей.

- У женщин среднего возраста, которые практиковали ходьбу с отягощениями, резорбция костей снизилась на 19,1% по сравнению с теми, кто не ходил.
- Ходьба без утяжеленного жилета снизила резорбцию костной ткани на 21,8%.
- Мужчины старше 50 лет, которые быстро ходили 4 и более часов в неделю, на 62% реже страдают от переломов бедра.
- 30 минут ходьбы и 10 минут подъема по ступенькам улучшили здоровье поясницы и шейки бедра на 6,8% у женщин в постменопаузе.
- Ежедневная ходьба более 6000 шагов снижает функциональные ограничения коленных и голеностопных суставов.

## Польза ходьбы для снижения риска рака

Большинство видов рака связано с малоподвижным образом жизни. На основании десятилетних исследований рекомендуется повышенная физическая активность для снижения риска заболевания раком.

- В ходе 11-летнего исследования было замечено, что люди, которые занимались физической активностью от 75 до 150 минут в неделю (ходьба, бег, плавание), имели более низкий риск развития 13 из 26 типов рака, которые они отслеживали.
- На основе более, чем 15 исследований было установлено, что высокие уровни физической активности, такие как ходьба несколько часов в неделю в быстром темпе, могут снизить риск развития рака мочевого пузыря на 15%.
- Риск развития рака эндометрия снижается до 22% у женщин, которые регулярно ходят пешком или ездят на велосипеде.
- Согласно объединенному исследованию мужчин, любой вид физической активности, включая ходьбу, может снизить риск развития рака прямой кишки до 14,9%.
- 30 минут быстрой ходьбы каждый день после наступления менопаузы снижают риск развития рака груди.

## Преимущества ходьбы для долгой жизни

Может ли ходьба помочь вам прожить дольше? Может показаться, что врач сказал бы это просто для того, чтобы заставить вас двигаться, но этот совет основан на десятилетиях исследований.

- Пожилые люди, которые медленно ходят, с систолическим артериальным давлением менее 140 мм рт., имеют более высокий риск смертности, чем те, у кого САД выше, чем у тех, кто ходил быстрее.
- Те люди, которые не совершают ежедневных прогулок, имеют риск смерти в 1,2 раза по сравнению с теми, кто это делает.
- Смертность от всех причин на 51% ниже у людей, которые делают 8000 шагов в день, по сравнению с теми, кто делает только 4000 или меньше.
- Смерть от всех причин сокращается на 65% при прохождении 12 000 шагов в день.

## Польза ходьбы для похудения

Любая деятельность, которая сжигает калории, помогает людям сбросить или контролировать свой вес. Хотя другие виды деятельности, такие как езда на велосипеде, немного более улучшают вашу потерю веса, ходьба – это самый дешевый, простой и удобный вид упражнений, доступный сегодня. Вы можете делать это в любом месте и в любое время.

- Вы можете сжечь 141-563 калории в час в зависимости от того, насколько быстро вы идете.
- При ходьбе в течение 30 минут со скоростью 2,5 мили в час расходуется 3,52 калорий.
- 10 000 шагов сжигают 421,5 калорий.
- Чтобы сжечь 2000 калорий, вам нужно пройти в течение 3,6 часа со скоростью 5 миль в час.
- Групповая ходьба может привести к снижению индекса массы тела (ИМТ) на 0,71 кг/м<sup>2</sup>.
- Те, кто ходил группами, потеряли около 1,31% своего жира в организме.
- Люди, которые участвовали в 6-месячном управляемом исследовании по ходьбе, снизили свой вес на 1,6–3,3 кг и потеряли 1,9–3,5 см в окружности талии.

## ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

### Что будет, если вы будете ходить каждый день?

Ежедневные прогулки могут снизить риск различных заболеваний, таких как сердечные заболевания, неврологические нарушения, диабет, ломкость костей и даже некоторые виды рака. Вдобавок ко всему, ходьба также помогает людям постепенно худеть без перенапряжения.

### Когда лучше всего гулять?

Согласно недавнему исследованию, ходьба или упражнения во второй половине дня являются наиболее полезными. Послеобеденные прогулки связаны с большим улучшением чувствительности к инсулину, повышением уровня энергии на следующий день и улучшением метаболизма.

### Может ли ходьба привести в тонус мышцы ног?

Да, ходьба помогает укрепить мышцы ног. Однако, если вы хотите получить больше преимуществ для укрепления мышц, вам нужно добавить веса, увеличить темп или ходить в наклонном положении, чтобы добиться лучших результатов.

### Нужно ли нам проходить 10 000 шагов в день?

Не обязательно. Хотя 10000 шагов или ходьба 5 миль в день были связаны с улучшением общего психического здоровья, есть недавние исследования, которые показывают, что даже половина этого количества может снизить риск ранней смерти. Ключевой вывод здесь – начать ходить и постепенно увеличивать интенсивность, расстояние или скорость, чтобы получить больше пользы от ходьбы.

### Ходьба лучше бега?

Да и нет. Ходьба помогает сжигать калории, но бег на такое же расстояние сжигает больше калорий. Однако, если у вас есть проблемы с суставами, бег может быть не лучшим вариантом, поскольку он может усугубить существующие проблемы.

## Полезны ли палки для ходьбы?

Да, хотя некоторым это может показаться забавным, добавление палок к вашим ежедневным прогулкам усиливает преимущества этого занятия аэробикой. Палки для ходьбы помогут вам сжечь больше калорий, потому что они также активизируют мышцы рук и груди. Еще одно преимущество использования трости заключается в том, что когда вы толкаетесь вперед, она также задействует мышцы живота, что может привести к потере жира в брюшной полости.

## Ходьба зимой полезна?

Да, прогулки в холодную погоду имеют массу преимуществ. По данным Американского журнала биологии человека, ходьба зимой может привести к увеличению количества сожженных калорий на 34%. Между тем, другие исследования показали, что зимние прогулки также укрепляют ваши легкие и иммунитет и могут сократить количество больничных.

Однако во время зимних прогулок не стоит чрезмерно напрягаться. Слишком долгое пребывание на холоде или при очень низких температурах может повредить слизистую оболочку дыхательных путей и привести к инфекциям.

## Может ли ходьба помочь избавиться от жира на животе?

Да, но не надейтесь получить шесть кубиков пресса просто ходьбой. Занимаясь интервальной ходьбой, которая заключается в изменении темпа во время 45-минутной прогулки, вы сможете сжигать больше калорий и тем самым похудеть. По мере того, как вы худеете, вы увидите, что ваш живот тоже уменьшится.

Если вы хотите больше тренироваться для пресса, попробуйте использовать палки для ходьбы. Скручивающее движение, которое происходит, когда вы используете палку для толчка вперед, задействует мышцы живота, что помогает вам быстрее увидеть результаты.

Вы также можете попробовать походку фермера или ходьбу с тяжелым грузом на обеих сторонах тела. Добавление веса усложняет ходьбу и задействует больше мышц, увеличивая количество сжигаемых калорий в минуту.

## Ходьба на улице лучше, чем беговая дорожка?

Ходьба приносит почти одинаковые физические преимущества, независимо от того, находитесь ли вы на беговой дорожке, гуляете по окрестностям или в лесу. Однако, как было показано, прогулки на свежем воздухе приносят больше преимуществ, когда речь идет о психическом и эмоциональном здоровье. Свежий воздух, солнечный свет и природа в целом оказывают успокаивающее действие на человека.

## Может ли ходьба помочь вам лучше спать?

И да, и нет. Это во многом зависит от того, как физические упражнения влияют на ваше тело. Некоторым людям прогулки или физические упражнения перед сном помогают лучше спать. Между тем, некоторые люди более бодры после тренировки. Поэтому вам нужно знать реакцию своего организма на физические упражнения, чтобы знать, когда вам лучше всего совершать ежедневные прогулки.

С другой стороны, если вы гуляете по утрам, особенно на открытом воздухе, естественное освещение может помочь держать ваши внутренние часы под контролем.

Существуют также исследования, которые показали, что ночные физические упражнения могут задержать начало секреции мелатонина, гормона сна.

## Заключение

Ходьба – отличное упражнение для улучшения общего самочувствия человека. Эта аэробная активность может помочь улучшить работу сердца, снизить уровень глюкозы в крови, снизить уровень стресса и помочь в потере веса. Однако одной ходьбы недостаточно для развития силы и мышечной массы. Исследования показали, что различные варианты ходьбы, такие как увеличение интенсивности или использование палок для ходьбы, показали положительные результаты для людей, которые их пробовали.

*(Перевод: Анатолий Ковалев, источник: [runrepeat.com](https://runrepeat.com))*

*Присоединиться к Всероссийскому чемпионату по фоновой ходьбе «Человек идущий» можно здесь – <https://человекидущий.рф/>*

# 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, перекачивая 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. Старайтесь 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. Больше 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. Старайтесь 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 старайтесь 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, или скачайте приложение и присоединитесь к всероссийской программе «Человек идущий». 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 подпитываться 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))*



 chelovek\_iduschii\_official

#человекидущий



# ЧЕЛОВЕКИДУЩИЙ.РФ

«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

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