После некоторой тренировки **чередуйте быструю и медленную ходьбу 25–30 метров медленным шагом**, затем идите быстро до появления одышки, снова медленно и т. д. Таких чередований 3–4 за одну прогулку.

СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ТРЕНИРОВКИ – ХОДЬБА С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ОДЫШКИ. Отличается от предыдущей тем, что во время быстрой ходьбы при появлении одышки, делается еще 5-10 быстрых шагов, несмотря на одышку. Постепенно увеличивается расстояние, проходимое в быстром темпе.

ВАШ ПУЛЬС – ВАШ ВРАЧ

До начала ходьбы необходимо сосчитать свой пульс. Ходьба по ровной местности учащает пульс на 10–12 ударов в 1 минуту.

ХОДЬБА ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ И БЫСТРАЯ ХОДЬБА – НА 30–40 УДАРОВ В МИНУТУ. ЭТО ПРЕДЕЛЫ НОРМЫ.

По окончании ходьбы через 3-5 минут пульс должен вернуться к исходным цифрам. Отсутствие изменения или замедление пульса после ходьбы указывает на тренированность организма и относится к вариантам нормы.

При ходьбе не следует допускать болей в груди и учащения пульса сверх допустимых норм.

ЛЕЧЕБНУЮ ХОДЬБУ НЕ СЛЕДУЕТ НАЗНАЧАТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ:

- Стенокардия усилия и покоя
- Мерцательная и пароксизмальная тахикардия
- Гипертоническая болезнь с наличием органических изменений и высоким артериальным давлением
- Пороки сердца с преобладанием стеноза
- Недостаточность кровообращения 2-3 степени
- Эпилепсия

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

https://rcmp.tatarstan.ru/
@iazdorov
https://vk.com/club202773375
azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»
ГАУЗ«РЦОЗиМП» https://ok.ru/group/61833883549814

© Фолиант, 2021
Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
www.minzdrav. tatarstan.ru

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТАТАРСТАНА

МНОГО ХОДИТЬ – ДОЛГО ЖИТЬ

Казань
2021

Ходьба является самым естественным и распространенным видом мышечной деятельности человека.

Уже древние греки знали, какую пользу организму приносят физические упражнения, в том числе и ходьба.

Различают дозированную ходьбу по ровной местности и по пересеченной местности, когда приходится совершать восхождения и спуски.

При систематических и длительных тренировках ходьба благотворительно влияет на большинство физиологических процессов нашего организма: регулирует **деятельность коры головного мозга,** увеличивает **приток венозной крови к сердцу**, снижает повышенное **артериальное давление** и повышает его при низких цифрах, **повышает вентиляцию легких** и улучшает **снабжение кислородом всех тканей,** увеличивается жизненная **емкость легких.**

Повышается основной обмен веществ, увеличивается потеря жидкости организмом, **уменьшается избыточный вес** за счет подвижности диафрагмы и брюшного пресса, **улучшается моторная и секторная функция желудочно-кишечного тракта. Укрепляются мышцы и связки** конечностей и туловища. Одновременно ходьба является простейшим **средством закаливания организма.**

Дозированная ходьба особенно полезна больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями и тем, кто недостаточно тренирован к физическим нагрузкам, независимо от возраста, – молодым и пожилым.

Лечебное действие ходьбы зависит от протяженности маршрута, скорости движения, характера местности, отдыха на маршруте и не менее – от того, какие эмоции она вызывает: при положительных эмоциях, когда ходьба доставляет удовольствие, она более полезна для организма.

ПО ТИПУ ДВИЖЕНИЯ ЛЕЧЕБНУЮ ХОДЬБУ ДЕЛЯТ НА:

МЕДЛЕННУЮ	СРЕДНЮЮ	БЫСТРУЮ	ОЧЕНЬ БЫСТРУЮ
40-60 шагов в минуту 3,0–3,5 км в час	60-80 шагов в минуту 3,5–4,0 км в час	100-200 шагов в минуту 4,5–5,0 км в час	120 и более шагов в минуту и более 5 км в час и более

! ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ, С КАКОЙ СКОРОСТИ ВАМ НАЧИНАТЬ ДОЗИРОВАННЫЕ ПРОГУЛКИ

Начинать ходьбу с лечебно-тренирующей целью следует с привычной для Вас скорости движения и расстояния, при которых не усиливаются симптомы заболевания, не проявляется большой усталости. Дозу подбирает врач. Ходить ежедневно 1–2 раза в день, лучше после сна и перед едой.

Прогулки перед сном должны быть спокойными, в течение 15–20 минут. Расстояние увеличивайте постепенно, ежедневно прибавляя 20–100 метров в зависимости от самочувствия.

Избегайте жаркого периода дня летом. В холодные, ветреные дни уменьшайте расстояние для прогулок.

Обувь для прогулок должна быть на низком каблуке, летом удобны кеды с теплым носком, если нет плоскостопия. Одежда летом свободная, зимой не стесняющая движений.

Во время ходьбы следите за осанкой, не горбитесь, руки держите или свободно внизу, или за спиной, вырабатывайте правильную походку – ногу ставьте на пятку и плавно переносите на носок.

Важнейший лечебный момент – правильное дыхание во время ходьбы: дышать лучше носом, дыхание должно быть полным или грудобрюшным, ритмичным – на 2–3 шага вдох, на 3–4 выдох.

При появлении одышки следует остановиться или уменьшить темп ходьбы, пока не восстановится дыхание.

Постепенно тренировать удлинение выдоха с 2–3 шагов до 4–5. Во время остановок, для исчезновения одышки полезно сделать несколько дыхательных упражнений.

Появление болей в сердце, головокружение требуют немедленного отдыха и в последующем уменьшения скорости или протяженности маршрута. Вялость, бессонница, снижение аппетита – признаки переутомления. При их появлении отдыхайте от прогулок 2–3 дня.