



ОРГАНИЗАТОР



Благотворительный фонд
лиги здоровья нации

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ (НОМО AMBULANS)

АЛЕКСЕЙ КАЛИНЧЕВ
ЮЛИЯ ВЕРКЛОВА
АЛЕНА МУРЛАЕВА

СОВЕТЫ ПО ХОДЬБЕ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ И ПУБЛИКАЦИЙ

ЧЕЛОВЕКИДУЩИЙ.РФ
#ЧЕЛОВЕКИДУЩИЙ

2020

СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ



ВСЕ О ПРАВИЛЬНОЙ ЭКИПИРОВКЕ

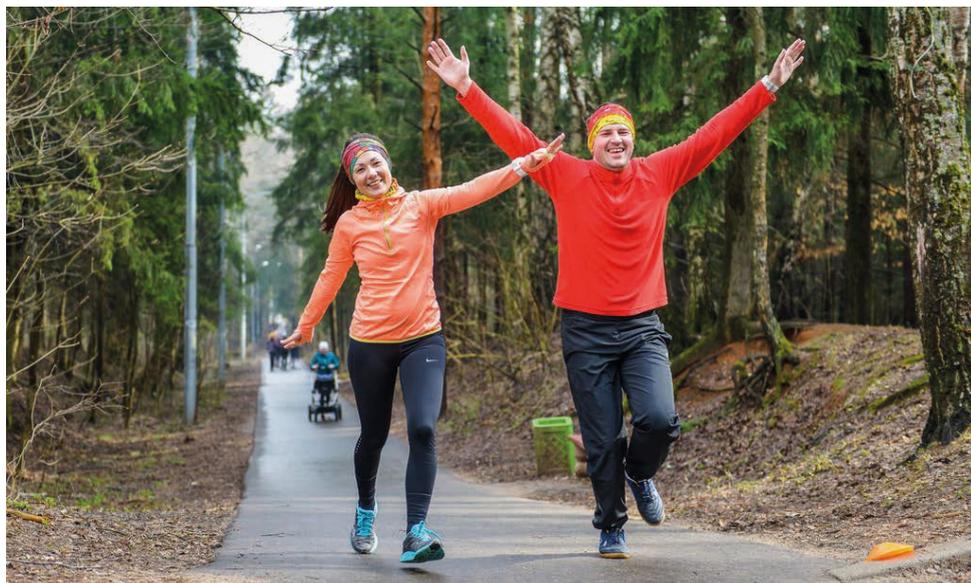
Прогулка должна быть не только полезной, но и комфортной. Только в этом случае вы будете заниматься ходьбой регулярно и с удовольствием. А за комфорт отвечает правильная экипировка – обувь и одежда. Как выбрать то, что вам нужно?

Рассказывает Алексей Калинин, врач-эндокринолог, специалист по спортивной медицине. (Специально для проекта «Человек идущий»)

Сразу хочу сказать, что отсутствие подходящей одежды — не повод отказываться от прогулки. Однако регулярные занятия ходьбой обязательно заставят вас задуматься о том, что вам нужна соответствующая экипировка. Подойдите к выбору обдуманно. Одежда и обувь для тренировок должны отвечать определенным требованиям.

На своих двоих

Обычные кеды или мокасины выручат вас лишь на первых порах. Для продолжительных занятий они не годятся. Из-за тонкой плоской подошвы вы будете чувствовать каждую трещинку на асфальте и каждый камешек на тропинке, а к концу прогулки обязательно устанете и почувствуете боль в ногах, поскольку такая подошва повышает нагрузку на голеностопный сустав. Для занятий ходьбой также не подойдут кроссовки для бега (они сконструированы так, что наклоняют тело вперед, что крайне неудобно при ходьбе), обувь для походов (она жесткая и тяжелая), горные ботинки (у них жесткая негнущаяся подошва).





У идеальной обуви для занятий ходьбой

- мягкая широкая подошва — которая дает хорошее сцепление с землей или асфальтом. Это значит, что такая обувь не будет скользить. Однако при этом подошва должна хорошо гнуться (повторять движение стопы при каждом шаге). От этого во многом зависит легкость походки.
- высокий задник и пятка с амортизатором — задник фиксирует пятку, а амортизатор — поглощает ударную нагрузку на суставы и позвоночник при ходьбе
- Высокие края — они фиксируют голеностоп. В такой обуви ноги для будут подворачиваться при каждом неудачном движении.

Оптимально, если обувь для прогулок в теплое время года будет дышащей, а для холодного сезона — непромокаемой, с качественными прочными липучками или шнурками (которые не придется постоянно застегивать или завязывать — в противном случае прогулка превратится в мучение). Стельки в обуви, предназначенной для продолжительной ходьбы, должны хорошо впитывать влагу и легко извлекаться — чтобы их можно было просушить после каждой прогулки).

При этом ботинки или кроссовки должны быть точно подобраны по размеру (имейте в виду, что при длительной ходьбе ноги могут отекают, поэтому пальцы ни в коем случае не должны упираться в носок, зазор должен составлять 2-3 миллиметра) и привычной, то есть уже опробованной на коротких дистанциях — иначе мозоли и натоптыши не только заставят вас сойти с дистанции, но и сделать перерыв в прогулках до своего полного заживления.



Купить одни кроссовки на все случаи жизни, увы, не получится. Для разных покрытий и разных времен года людям, занимающимся ходьбой, нужна разная обувь. Приобрести ее сегодня не проблема.

Обувь для ходьбы лучше выбирать в специальных спортивных магазинах — благодаря особому дизайну подошвы такая обувь имеет анатомический повтор стопы, что позволяет максимально соблюдать технику движения при ходьбе.

Удобство, тепло и комфорт

Лучшая одежда для прогулок — та, о которой вы не думаете, поскольку в ней не жарко и не холодно, она не стесняет и не сковывает движений, не причиняет дискомфорт, нет нужды ее постоянно поправлять и одергивать. Вам просто удобно и комфортно.

Многие люди старшего поколения считают, что лучше всего заниматься ходьбой в одежде из натуральных тканей (из шерсти, хлопка и т.д.). И это действительно так — если вы гуляете медленно или в прогулочном темпе.

Если вы любитель быстрой ходьбы и предпочитаете интенсивные прогулки, при которых идет интенсивное потоотделение — стоит обратить внимание на искусственные ткани, специально разработанные для занятий спортом.

Натуральные ткани хорошо впитывают влагу, но при этом медленно сохнут. Пот надолго остается на коже, что может вызвать озноб, раздражение, трение. Спортивные ткани (кулмакс – coolmax, сапплекс, мерил, тактель — пропускают воздух также, как и натуральные, но при этом они хорошо отводят влагу и быстро сохнут. К тому же в большинстве своем они яркие, прочные, эластичные. Спортивное белье также лучше выбирать из высокотехнологичных материалов. Верхнюю одежду на холодный сезон лучше выбирать из флиса. С английского название этого материала переводится как шерсть, однако флис имеет ряд серьезных преимуществ. Этот легкий, приятный на ощупь материал, который держит тепло также как шерсть, но сохнет гораздо быстрее, а свои теплоизолирующие свойства сохраняет даже при намокании. К тому же флис, в отличие от шерсти, не вызывает аллергических реакций и не раздражает даже самую сухую и чувствительную кожу.

Во всеоружии

Отдельного разговора заслуживает спецодежда, которая при занятиях ходьбой необходима людям с самыми распространенными возрастными недугами — варикозными расширением вен и болезнями суставов.

При варикозе пользу от прогулок многократно усилят компрессионные колготки, чулки и гольфы. Для уменьшения болевых ощущений на ноги можно надевать специальные повязки и наколенники, которые захватывают область голени. При болях в суставах во время прогулок рекомендуется использовать ортезы (фиксаторы суставов), при патологии стоп (продольном или поперечном плоскостопии) — стельки-супинаторы.



ВЫБЕРИ МЕНЯ!

Оздоровительная, спортивная, скандинавская... У каждого вида ходьбы — свой оздоровительный эффект. Какая разновидность подойдет именно вам?

Рассказывает Алексей Калинин, врач-эндокринолог, специалист по спортивной медицине (Специально для проекта «Человек идущий»).

По своему воздействию на организм ходьба относится к циклическим нагрузкам аэробного действия. Это значит, что регулярные занятия развивают выносливость, тренируют сердечно-сосудистую систему, улучшают кровоснабжение, нормализуют эмоциональное состояние.

При этом каждый человек может выбрать подходящий для себя вид ходьбы. Люди без особых проблем со здоровьем должны ориентироваться на темп занятий, пациенты с хроническими заболеваниями и граждане преклонного возраста — на продолжительность.

1. Прогулка — для зрелых

Прогулка — это ходьба неспешным шагом со скоростью 2-3 км/ч (60-70 шагов в минуту). Идеально подходит людям в возрасте 65+ и пациентам кардиологов (в том числе тем, кто перенес инфаркт или страдает приступами стенокардии).

Хотя ходить, безусловно, полезнее, чем просиживать за компьютером или лежать на диване, здоровым людям ходьба в медленном темпе не принесет особой пользы, поскольку практически не дает нагрузки. Все системы организма при медленной ходьбе работают практически также, как и в состоянии покоя.





2. Оздоровительная ходьба — для здоровых

Оздоровительная ходьба — это движение в достаточно быстром темпе (со скоростью 4–6 км в час или 90–130 шагов в минуту) или по пересеченной местности.

Занятия оздоровительной ходьбой оказывают тренировочный эффект. Сердечный ритм учащается, дыхание становится глубже, активизируется кровообращение и обмен веществ. Для людей с избыточной массой тела оздоровительная ходьба может служить эффективным средством похудения, особенно если сочетать ее с низкокалорийной диетой.

Оздоровительную ходьбу можно рекомендовать людям, не имеющим проблем со здоровьем. Но даже им лучше начинать с небольших расстояний, увеличивать их постепенно, а во время занятий следить за пульсом.

3. Скандинавская ходьба — для бодрых

Одна из самых известных разновидностей оздоровительной ходьбы, которая отличается от обычной тем, что в процессе тренировки используются модифицированные лыжные палки. Благодаря этому в процесс движения включаются руки, размах которых регулирует ширину шага. Скандинавская (или северная) ходьба зародилась в Финляндии. В ее основу легли летние тренировки лыжников, с помощью которых те поддерживали спортивную форму между сезонами. Оптимальная скорость движения при занятиях скандинавской ходьбой — 6–7 км/ч. При такой нагрузке идет более активный расход энергии (на 46% больше калорий, чем при простой ходьбе), увеличивается потребление кислорода (на 25–30%), укрепляются мышцы ног, а также спины и плечевого пояса (что улучшает осанку).





Скандинавская ходьба не случайно так популярна среди людей серебряного возраста. Опора на палки повышает устойчивость, снижает риск падений, а также разгружает суставы ног, что позволяет передвигаться в быстром темпе, не ощущая усталости.

Занятия скандинавской ходьбой не требуют особой подготовки — достаточно обзавестись лыжными палками (о преимуществах, специализированных перед обычные мнения расходятся) и пройти несложный инструктаж.

Скандинавская прогулка имеет много общего с ходьбой на лыжах. Во время движения нужно

- Туловище — немного наклонить вперед (примерно на 7 градусов).
- Палки ставить на почти вытянутой руку при согнутом локте (под углом примерно 45 градусов).
- Передвигаться по принципу диагонального хода: правая рука идет вперед одновременно с левой ногой, и наоборот.
- Ноги не следует расставлять слишком широко, плечи — поднимать слишком высоко (чтобы в них не чувствовалось напряжения), а палки — ставить слишком далеко от тела (идеально — в промежутке между ногами в шаге).

Считается, что для поддержания хорошей формы скандинавской ходьбой следует заниматься 2–3 раза в неделю по 30–40 минут.

4. Спортивная ходьба — для подготовленных

Если вы занимаетесь ходьбой уже давно, а душа и тело просят увеличения нагрузки, попробуйте освоить спортивную ходьбу. Имейте в виду, что спортивная ходьба на дистанцию 20 км — это олимпийский вид спорта, а, значит, такое занятие — не просто прогулки для души, а серьезная тренировка.

Скорость спортивной ходьбы — от 7 км/ч (у начинающих) до 15 км/ч (у профессиональных спортсменов), длина шага — 105–120 см (при обычной ходьбе — 80–90 см). Несмотря на высокий темп движения должны быть не резкими, а плавными и мягкими.

От бега спортивную ходьбу отличает только то, что во время тренировки необходим постоянный контакт одной из стоп с землей. Вынесенная вперед маховая нога должна коснуться земли раньше, чем носок опорной ноги оторвется от земли. Еще одно обязательное требование — опорная нога при прохождении вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе. При несоблюдении этих правил спортсмен снимается с соревнований.

Если правила не всегда удается соблюдать даже профессиональным спортсменам, новичкам, чтобы освоить спортивную ходьбу, скорее всего, понадобится хотя бы пара тренировок с инструктором.

Стоит ли игра свеч? Решать вам. Однако спортивная ходьба — одна из самых высокоинтенсивных и безопасных кардиотренировок, которая позволяет улучшить здоровье, укрепить кости, нарастить мышцы и избавиться от лишнего веса. И, конечно, это не замедлит сказаться на вашем настроении.

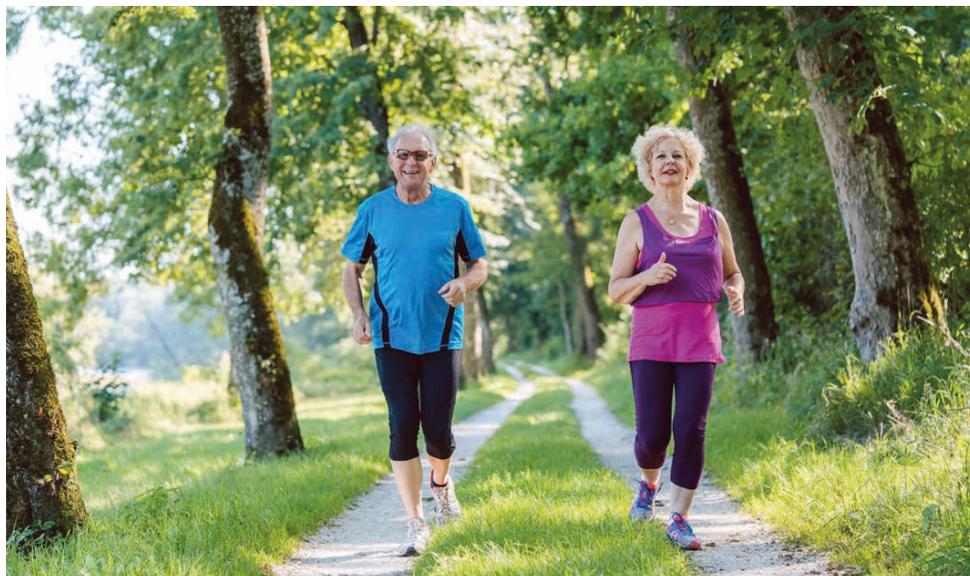


СЕРЕБРЯНЫЕ МИЛИ

Ходить полезно всем. Однако больше всего бонусов от прогулок получают люди зрелого возраста.

Рассказывает Алексей Калинин, врач-эндокринолог, специалист по спортивной медицине. (Специально для проекта «Человек идущий»)

В серебряном возрасте человек, как правило, получает особое удовольствие от прогулок. Наверное, потому, что интуитивно чувствует, что многие возрастные медицинские проблемы можно полностью или частично решить во время занятий ходьбой.



Остеопороз

У каждой третьей женщины и у каждого четвертого мужчины старше 55 лет происходит изменение плотности и структуры костей. Четко выраженных симптомов у остеопороза нет. На него могут указывать ноющие боли в костях, в спине (при длительном нахождении в вертикальном положении) и уменьшение роста.

«Волшебной таблетки», позволяющей предотвратить и вылечить остеопороз, увы, не существует. Однако его осложнения (к которым относятся переломы без травм, «на ровном месте», в том числе и перелом шейки бедра, от которого умирает 36% пациентов, а 11% остаются навсегда прикованными к постели) можно предупредить с помощью регулярной физической нагрузки. Например, ежедневные прогулки способствуют улучшению кровоснабжения надкостницы



(«футляра» кости) и поддерживают костный метаболизм, что замедляет потерю костной массы и снижает риск переломов.

Чем раньше человек заподозрит неладное, тем больше у него вероятность «уцелеть». Однако даже диагностированный остеопороз — не повод отказываться от занятий. Несколько лет врачи наблюдали за людьми, работающими в зданиях без лифтов, и выяснили, что постоянное хождение по лестницам благотворно сказывается на общей массе скелета, а у женщин хорошо укрепляет позвоночник и кости таза (эта область больше всего страдает от возрастных изменений и травм).

Саркопения

С возрастом человек теряет не только костную, но и мышечную массу. Этот процесс называется саркопенией. После 35–40 лет и мужчины, и женщины теряют в среднем около 1 % мышечной массы в год, после 50 лет — около 2%.

Еще быстрее убывает мышечная сила (на 1,5 — 3% в год).

У мужчин этот процесс более очевиден. Даже визуально заметно, что с годами мышцы постепенно заменяются фиброзной и жировой тканью, замедляется скорость движений, прогрессирует мышечная слабость.

Есть только один способ предотвратить или остановить потерю мышечной массы — это занятия спортом. Идеальный вид физической активности для пожилых людей — ходьба, во время которой задействовано 90% мышц. А работающие мышцы не стареют!

Артроз

Дегенеративные изменения в суставах обычно дают о себе знать после 50–55 лет, а при выраженной саркопении — еще раньше. Из-за слабых мышц нагрузка на суставы возрастает, износ хрящевой ткани ускоряется, что неизбежно приводит к артрозу (разрушению суставного хряща). Артроз дает о себе знать скованностью движений, болью при движении и нагрузке, ограничением подвижности сустава.

Помогает ли при артрозе занятия спортом? Не всегда. Доказано, что интенсивные нагрузки травмируют и разрушают хрящевую ткань. А разработать суставы помогают занятия средней и низкой интенсивности.

Бытует мнение, что движение показано только для профилактики артроза, а при уже имеющемся заболевании оно может вызвать ухудшение состояния. Это заблуждение! Силовые нагрузки в период обострения действительно противопоказаны. Однако ходить можно на любой стадии заболевания. Пешая прогулка на протяжении получаса снижает болевые ощущения, улучшает кровоснабжение и подвижность суставов.

Чтобы занятия ходьбой пошли на пользу,

- выбирайте удобную обувь на низком ходу с широкой подошвой;
- начинайте с непродолжительных прогулок (30–40 минут, не более 2 км), по мере привыкания время и расстояние можно постепенно увеличить
- постарайтесь выходить на прогулку без сумок, рюкзаков и т.д. — это дает дополнительную нагрузку на суставы.



Сердечно-сосудистые проблемы

Риск заболеваний сердца и сосудов увеличивается с возрастом. Гипертония есть у каждого второго после 50 лет, а хроническая сердечная недостаточность — у 50% граждан после 60 лет. Кардиологические недуги меняют жизненный уклад. Однако в любом возрасте и в любом состоянии сердце нуждается в физической нагрузке, вид и интенсивность которой определяется диагнозом и стадией заболевания.

Единственная активность, которая не противопоказана даже пациентам после инфаркта — это ходьба. Прогулки улучшают самочувствие и нормализуют артериальное давление. Главное — во время занятий быть внимательным к своему состоянию и следить за пульсом (максимально допустимый пульс при ходьбе для сердечников — 90-100 ударов в минуту).

Онкологические заболевания

Утверждать, что занятия спортом защищают от рака, конечно, нельзя. Однако суммирование результатов эпидемиологических исследований показало, что физическая активность снижает риск рака на 60%. И чем она выше — тем ниже вероятность заболевания. Ходьба, например, помогает держать в норме вес. А лишние килограммы связаны с такими распространенными видами онкозаболеваний как рак молочной железы, толстой кишки и желудка.

Сексуальные проблемы

Регулярный секс не случайно называют эликсиром молодости. Доказано, что дольше живут те, кто и в зрелом возрасте не отказывается от интимной жизни. Физическая активность хороша еще и тем, что повышает потенцию — как мужскую, так и женскую.





ПО ВЕЛЕНИЮ СЕРДЦА

Ходьба, как известно, не имеет противопоказаний. Однако занятия ходьбой для людей, страдающих хроническими заболеваниями, имеют свои особенности. Как следует ходить людям с болезнями сердца?

Рассказывает Алексей Калинин, врач-эндокринолог, специалист по спортивной медицине. (Специально для проекта «Человек идущий»)



Сердце — это мышца. И как всякая другая мышечная ткань, оно нуждается в регулярных тренировках. А лучший тренажер для сердца — это ходьба.

Полноценная прогулка заставляет сердце работать сильнее и быстрее. Ритм сердечных сокращений и объем перекачиваемой крови во время ходьбы увеличивается. А кровь несет кислород ко всем мышцам, тканям и органам.

Известно, что занятия ходьбой оказывают гипотензивное действие — то есть способствуют снижению давления. Это особенно ценно в зрелом возрасте. По статистке, у каждого второго человека в возрасте 45+ диагностируется гипертония, которая существенно повышает риск инфаркта и инсульта.

Получасовая прогулка позволяет снизить артериальное давление на 10%, что сопоставимо с возможностями лекарственной терапии. Регулярные занятия ходьбой на начальных стадиях гипертонической болезни позволяют и вовсе обойтись без лекарств.

Ходьба улучшает кровоснабжение сердечной мышцы — за счет улучшения и развития коллатерального кровоснабжения. Коллатерали — это ответвления кровеносных сосудов, которые способны взять на себя кровоснабжение сердечной мышцы, если сердечные артерии, например, поражены атеросклерозом. Физические упражнения (15 часов нагрузки средней интенсивности в неделю) увеличивают поток крови через коллатеральную сеть примерно на 40%.



Оптимальный вариант — использовать ходьбу для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Американские ученые выяснили, что всего два с половиной часа энергичных прогулок в неделю защищают от гипертонии даже тех, кто имеет наследственную предрасположенность к этому заболеванию.

Однако уже имеющееся сердечное заболевание — это также весомый довод начать регулярно заниматься ходьбой. Главное — во время прогулки учитывать особенности своего состояния.

Пульс подскажет

Приступать к занятиям ходьбой следует только после консультации врача, который не только «даст добро», но и определит интенсивность занятий — с учетом диагноза и стадии заболевания рассчитает оптимальный пульс и при необходимости скорректирует медикаментозную терапию.

Помните: Главные принципы оздоровительной ходьбы — систематичность и постепенность. В идеале заниматься ходьбой желательно ежедневно, раз за разом увеличивая дистанцию.

Оптимальный темп ходьбы для людей с заболеваниями сердца и сосудов — средний (3-4 км/ч или 70-90 шагов в минуту). В медленном темпе (2,5-3 км/ч, 60-70 шагов в минуту) должны ходить те, кто подверженным приступам стенокардии. Быстрая или тренировочная ходьба (4-5 км/ч, 90-110 шагам в минуту) показана лишь людям, не имеющим проблем со здоровьем. Постоянно считать шаги — не ваш вариант? Ориентируйтесь на следующий тест.

Если во время движения можете петь — значит, вы идете с низкой интенсивностью.

Если можете спокойно разговаривать — интенсивность умеренная. Если вам сложно говорить — ваша прогулка проходит в быстром темпе и вам лучше «сбросить» скорость.

Во время ходьбы нужно быть внимательным к своему состоянию. Следить за реакцией организм можно по частоте сокращений. Если во время прогулки пульс превышает 90-100 ударов в минуту, закружилась голова, появились бледность или возникли перебои в работе сердца — занятия следует отложить.

Однако, как показывает практика, люди с сердечно — сосудистыми заболеваниями, которые не гонятся за рекордами и во время занятий руководствуются здравым смыслом, во время ходьбы ощущают улучшения самочувствия и прилив бодрости.

Начать сначала

Ходьба признана самым эффективным средством восстановления даже после сердечной катастрофы — инфаркта. Разумеется, приступать к занятиям следует только после разрешения врача, а расхаживаться после инфаркта нужно постепенно.

Сначала хорошенько отдохните и измерьте пульс. Затем, чтобы подготовить сердечно-сосудистую систему к нагрузке, пройдите примерно 100 метров очень медленным шагом. После этого переходите на медленный темп (60–70 шагов в минуту), затем — на средний (80–90 шагов в минуту с постепенным увеличением расстояния), в заключение — на быстрый (100–110 шагов в минуту). После этого опять вернитесь к медленному темпу и повторно измерьте пульс. Разница в начале и в конце ходьбы должна составлять 10–12 ударов в минуту. Если она больше, значит, сердце не справляется и нагрузку следует снизить.



ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ

Чтобы занятия ходьбой приносили не только пользу, но и удовольствие, для прогулок нужно выбирать правильные места.

Рассказывает Алексей Калинин, врач-эндокринолог, специалист по спортивной медицине. (Специально для проекта «Человек идущий»)

Если у вас есть возможность гулять только по пути на работу (учебу, поликлинику, магазин и т.д.), то выбор возможных маршрутов, как правило, ограничен. Но даже в этом случае лучше выбирать дорогу, максимально удаленную от автомобильных трасс. Чтобы прогулка принесла наибольшую пользу, лучше по возможности идти по тихим спокойным улицам, через парки и скверы и т.д.

При целенаправленных занятиях ходьбой потратьте немного времени, чтобы выбрать подходящий маршрут для тренировки. Прогулки по новым местам позволят совместить физические нагрузки с яркими впечатлениями и повысят мотивацию для занятий.

Скатертью дорога

Идеальное место для ходьбы — мягкие грунтовые или лесопарковые тропы. Ходить по таким дорожкам, во-первых, приятно, во-вторых — безопасно. Интенсивная ходьба по твердым покрытиям (асфальту, бетону и т.д.) создает повышенную нагрузку на коленные суставы и





позвоночник, что бесполезно для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата. От прогулок по мягкому грунту вы получите только пользу и удовольствие.

Людям, которым по возрасту или состоянию здоровья показаны занятия ходьбой низкой и средней интенсивности, следует выбирать прямые ровные трассы без перепадов высоты и неровностей (ям, бугорков, буераков).

При движении вверх учащается сердечный ритм и дыхание, что может быть нежелательно для пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а любые неровности повышают вероятность падений.

К тому же правильная техника ходьбы подразумевает, что идущий смотрит вперед, а не под ноги. А это возможно только на безопасном прогулочном маршруте, который не сулит неожиданностей. Знакомая трасса также позволяет правильно рассчитать свои силы и избежать переутомления в конце тренировки.

Крутыми тропинками в гору

Людям без медицинских проблем, которые могут себе позволить прогулки в бодром темпе, можно порекомендовать занятия ходьбой по пересеченной местности. Спуски, подъемы и другие препятствия на маршруте развивают выносливость, улучшают работу сердца, сосудов, органов дыхания, а также стимулирует обмен веществ.

В курортных местах до сих пор сохранились терренкуры (с французского terrain — земля и kuir — лечение) — специально оборудованные лечебные тропы для занятий ходьбой, по которым еще в позапрошлом веке гуляли пациенты, приезжавшие туда на отдых и лечение. Даже в те далекие времена врачи знали о пользе пеших прогулок и прописывали их своим подопечным.

Терренкуры обычно прокладывали в самых красивых местах (на Южном берегу Крыма, на курортах Кавказских минеральных вод). Обязательным условием для них было наличие небольшого подъема (с крутизной от 3 до 20 градусов). Самые известные терренкуры — Солнечная тропа в Ливадии (любимое место прогулок царской семьи) и в Кисловодском лечебном парке. Сегодня подобрать себе подходящую тропу здоровья недалеко от дома может каждый. Все, что для этого требуется — выбрать место тренировки (например, по гугл — картам, которые позволяют проложить маршрут, рассчитать время и даже визуальнo ознакомиться с местностью) и один раз провести «разведку боем».

Занятия ходьбой по пересеченной местности показаны только «продвинутым пользователям». Но даже им, во избежание переутомления, рекомендуется придерживаться техники ходьбы. Соблюдение этих несложных правил экономит силы, снижает нагрузку на мышцы и суставы и уменьшает усталость.



Строго по инструкции

1. Сочетайте скорость ходьбы с дыханием

По ровной дороге на 2-4 шага — вдох, на 3-5 шагов — выдох, при подъеме — на 2-3 шага — вдох, на 3-4 шага — выдох. Если вы почувствовали затруднение дыхания — идите медленнее! Если одышка не уменьшается и остается ощущение нехватки воздуха — остановитесь и отдохните, продолжая глубоко дышать.

2. Контролируйте скорость

На крутом подъеме она не должна превышать 50-70 шагов в минуту. Старайтесь не делать глубоких вдохов и выдохов, ступайте на полную ступню и равномерно переносите тело. После остановки дышите «мелко», чтобы быстрее восстановить ритм дыхания.

3. Оставьте силы на спуск

Помните: идти наверх проще, чем спускаться вниз. На спуске оптимальный стиль передвижения — «на мягких лапах» — на слегка согнутых ногах, грудью вперед (чтобы проекция центра тяжести находилась перед вами).

Признак правильной прогулки — ровное свободное дыхание, легкая усталость и приподнятое настроение. Сильное утомление, одышка, усиленное сердцебиение, боли в области сердца, тяжесть в голове говорят о том, что был взят непосильный темп, пройдено слишком большое расстояние или вам пока следует гулять по равнинным местам.





ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ

Как лучше заниматься ходьбой — одному или в компании?

Рассказывает Алексей Калинин, врач-эндокринолог, специалист по спортивной медицине (Специально для проекта «Человек идущий»).

Сразу нужно сказать, что полезна любая прогулка — как в группе, так и в одиночестве. Однако совместные занятия все же предпочтительнее — в силу целого ряда причин.

1. Вместе ходить веселее

Физические нагрузки усиливают синтез гормон счастья — эндорфина, который вызывает прилив сил и ощущение полноты жизни. Получасовая прогулка в интенсивном темпе повышает концентрацию эндорфина в 5-7 раз.

А счастье, как известно, заразительно. Серьезные исследования показали, что если в окружении человека преобладают доброжелательные и улыбочивые люди, то их мироощущение передаётся и ему — ведь людям свойственно настраиваться на волну тех, кто находится рядом с ними. Получается, что чем больше компания единомышленников, вышедших на тропу здоровья, тем выше в ней градус позитива.

2. Совместные прогулки пропустить сложнее

Энтузиазм и увлеченность, которые свойственны для начала занятий, со временем могут угаснуть, особенно, когда погода не радует и работы невпроворот. Вот в такие моменты единомышленники не дадут раскиснуть и «сбиться с пути».

3. Занятия в компании эффективнее

Присутствие даже незнакомых людей на тренировке дисциплинирует и заставляет человека выкладываться «по полной». А если рядом друзья и единомышленники — энтузиазм возрастает в разы, если не на порядок. Поэтому во время совместных тренировок мало кто «халтурит». Подмечено, что все, напротив, стараются заниматься старательнее и интенсивнее.

4. Совместные семейные прогулки не дают угаснуть чувствам

Известно, что общие интересы и цели укрепляют семейный союз. Поэтому особенно полезно совместно заниматься ходьбой семейным парам или людям, только присматривающимся друг к другу.

Физиологи утверждают, что во время физической нагрузке организм испытывает те же «симптомы», что и во время влюбленности — пульс учащается, дыхание становится неровным, уровень эндорфина зашкаливает. Это оживляет, усиливает чувства и поддерживает нужный градус отношений между супругами. Практика показывает, что после совместных прогулок пары ощущают более прочную связь и удовлетворённость своими отношениями.

5. Занятия ходьбой в компании помогают найти новых друзей



В наш век технического прогресса и цифровых технологий особенно остро ощущается дефицит живого человеческого общения. Даже в гостях не всегда удастся полноценно пообщаться — многие даже за столом продолжают смотреть в свой смартфон. Поэтому люди так ценят любую возможность пообщаться вживую. Занятия на природе идеально подходят для этого. Тренировки на природе заставляют отложить гаджеты, зато позволяют поговорить с единомышленниками и обсудить важные для человека вопросы.

Равнение — на себя

Единственный минус совместных прогулок состоит в том, что уровень подготовки у всех людей разный, а потому менее подготовленный может не потянуть темп, заданный сильным участником коллектива, а тот, в свою очередь, будет вынужден работать не в полную силу, ориентируясь на начинающих товарищей.

Тренированным товарищам вреда здоровью это не принесет, а вот начинающие могут ненароком «загнать» себя.

Поэтому, гуляя в компании, нужно обязательно надо ориентироваться на собственное самочувствие. Удобнее всего следить за пульсом по специальным девайсам, «умным» часам и специальным браслетам.

Даже если вы молоды и абсолютно здоровы, старайтесь, чтобы ваш пульс был не выше 140 ударов в минуту. Если вы человек зрелого возраста и у вас имеются кардиологические заболевания, то пульс не должен быть выше 100 ударов в минуту. Помните, вы занимаетесь физкультурой и ваша цель — не спортивные результаты и достижения, а хорошее самочувствие и отличное настроение.





МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ХОДЬБОЙ МЕЖДУ ДЕЛОМ?

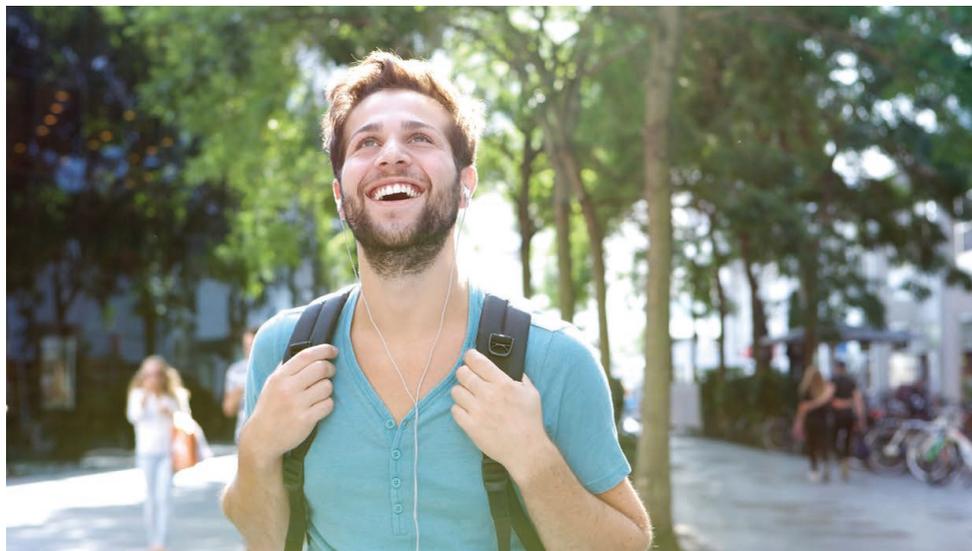
В идеале заниматься ходьбой нужно регулярно, не менее 40 — 60 минут. Однако не все могут гулять столько времени ежедневно. Можно ли ходить «между делом» и способна ли «дробная» ходьба заменить полноценную прогулку?

Рассказывает Алексей Калинин, врач-эндокринолог, специалист по спортивной медицине. (Специально для проекта «Человек идущий»)

Безусловно, регулярные ежедневные занятия — на свежем воздухе, в определённом темпе — лучшее, что может сделать человек для поддержания и укрепления своего здоровья. Однако если дела не позволяют вам ежедневно «выходить на тропу», это не значит, что этот день нельзя провести с пользой для здоровья. Ведь ходить можно всегда и везде.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения полагают, что взрослые люди в возрасте 18-64 лет должны уделять физической активности умеренной интенсивности 150 минут в неделю (21 минуту ежедневно).

Сразу оговоримся — это минимальный порог физической активности, без которого человек не может существовать. Поэтому сразу за этой рекомендацией идет оговорка: «Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья взрослые люди должны увеличить время физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю». То есть до рекомендованных врачами 40 минут, что больше отвечает потребностям организма.





Долго ли, коротко ли

Как выработать такую норму занятому человеку?

Таких проблем возникнуть не должно. Во-первых, заниматься 40 минут подряд без остановки не обязательно. Физическую нагрузку можно и нужно дробить.

Длительную прогулку способны заменить четыре десятиминутных променада в течение дня. Повод для таких экспресс-прогулок может найти даже самый занятой человек.

Утром, например, желательнее выйти из метро или из автобуса на одну-две остановки раньше и пройти до места назначения пешком. Министерство здравоохранения Великобритании утверждает, что такая непродолжительная прогулка способна существенно улучшить здоровье. В 2017 году в Великобритании были опубликованы рекомендации, в которых одна глава так и называлась «Преимущества десятиминутной прогулки оживленным шагом каждый день» (под оживленной ходьбой английские специалисты подразумевали скорость 3 мили в час — примерно 5 км/ч). Исследования показали, что самый низкий уровень смертности был отмечен в группе людей, которые регулярно совершали короткие прогулки в быстром темпе.

Вы работаете в офисе или живете в многоэтажке? Возьмите за правило не пользоваться лифтом, а подниматься по лестнице. Это отличная кардиотренировка, которая увеличивает частоту сердечных сокращений, глубину дыхания, повышает выносливость, активизирует обмен веществ, укрепляет мышцы, суставы и позволяет похудеть. Существует даже специальный тренажер, который имитирует подъем по лестнице. Никаких преимуществ перед обычным лестничным пролетом этот дорогостоящий спортивный агрегат не имеет.

Только не забывайте о главном правиле любой тренировки — регулярность и постепенность. Начните с 3-4 пролетов, а потом постепенно штурмуйте новые вершины-этажи.

Офисные коридоры — отличное пространство для променада. Ходите по ним как можно чаще. В идеале нужно вставать из-за стола каждый час и гулять в течение 5-10 минут. Кстати, это необходимое условие, которое, по мнению сосудистых хирургов, позволяет не только незаметно и необременительно набрать необходимую норму физической активности, но и избежать венозной недостаточности (эта проблема особенно актуальна для представителей «сидячих» профессий)

Вы не работаете? Гулять можно и в магазине — благо, площади современных супермаркетов это позволяют. Не говоря уже о том, что и до супермаркета можно добраться пешком. Хлопоты по хозяйству и уборке дома — это тоже физическая нагрузка, которая позволяет «гулять», не выходя из дома. Не верите? Попробуйте посчитать шаги, которые вы накручиваете, перемещаясь по маршруту «комната- коридор — кухня».

Гулять и думать

Небольшие разминки в течение дня приведут к тому, что у вас не только улучшится самочувствие, но и повысится производительность. Даже физическая нагрузка средней интенсивности активизирует мозговую деятельность и благотворно влияет на психику. Авторы исследования, опубликованного в журнале «British Journal of Sports Medicine», утверждают, что возрастные ухудшения когнитивных функций у людей старше пятидесяти лет можно предотвратить с помощью систематической физической активности. Разница в биологическом возрасте мозга между теми, кто регулярно занимается физической нагрузкой средней интенсивности и физически не активными составляет около десяти лет.



Самый простой и доступный каждому вид активности — ходьба, не требующая специального оборудования, экипировки и обучения.

Умеренная ежедневная физическая активность способна помочь даже людям, которые долгое время вели «оседлый» образ жизни. Исследователи из университета Питтсбурга (США) сравнили, как в течение года изменялось состояние мозга у зрелых людей, которые стали три раза в неделю совершать 30 — минутные пешие прогулки. Оказалось, что у них увеличились в размерах области префронтальной коры и гиппокампа, отвечающие за планирование и память. Увеличение было незначительное (2-3%), но его хватило, чтобы «перекрыть» возрастное изменение мозга.

Что делать домоседам — людям, которым сидеть дома нравится больше, чем гулять?

Увы, придется принуждать себя. Правда, совсем недолго. Как показывает практика, человек, который начинает гулять в течение 15-20 минут ежедневно, быстро «втягивается» и постепенно увеличивает нагрузку до той, которая рекомендована ему по возрасту и состоянию здоровья. Главное — начать!





ПРОГУЛКА В ЦИФРЕ

Какие гаджеты помогут сделать ходьбу полезной и эффективной?

Рассказывает Алексей Калинин, врач-эндокринолог, специалист по спортивной медицине. (Специально для проекта «Человек идущий»)

Лучшие помощники человека идущего — умные приборы, которые способны простую прогулку сделать полноценной тренировкой.

Строго говоря, во время занятий ходьбой действительно необходимы два гаджета.

1. Шагомер

Главное устройство, позволяющее контролировать уровень физической активности. Как и следует из названия, прибор измеряет количество пройденных шагов. Цена и точность моделей шагомеров значительно варьируется в зависимости от типа используемого сенсора, который воспринимает колебания тела.

В самых простых и дешевых моделях используется маятниковый датчик. Чтобы такой шагомер аккуратно считал шаги, его нужно носить на поясе строго параллельно земле. Если это условие не соблюдается — возможны ошибки в подсчетах.

2D датчик регистрирует шаги в двухмерном пространстве. Такие шагомеры можно носить на поясе, в карманах брюк, верхней одежды. Главное — надежно закрепить прибор, иначе свои колебания он будет считать вашими шагами.

В самых дорогих моделях используется 3D датчики.

Это самые точные шагомеры, на работу которых не в состоянии повлиять никакие внешние помехи (тряска, вибрации, движения без шага). Носить их можно даже в сумке — даже в этом случае пройденные шаги будут точно зафиксированы.

У некоторых моделей, помимо подсчета шагов, есть и другие интересные функции — память (это помогает сравнивать, насколько продуктивными были ваши прогулки, например, в течение месяца), измерение скорости ходьбы и пройденного расстояния.

Для того, чтобы устройство перевело пройденные шаги в километры, его необходимо настроить — ввести рост, вес, возраст и задать длину шага. Некоторые модели шагомеров имеют и счетчик калорий, потраченных при ходьбе. Однако их погрешность довольно велика.





2. Мониторы сердечного ритма (пульсометры)

Эти приборы измеряют частоту сердечных сокращений и помогают контролировать работу сердца. Такой прибор состоит из датчика (для измерения пульса) и устройства, напоминающего часы, на экран которого и выводится вся информация. Пульсометр позволяет вовремя заметить перегрузку и снизить нагрузку.

Максимально допустимый пульс для разных людей разный. Он зависит от пола, возраста, тренированности и т.д. В Интернете можно найти различные формулы для расчёта оптимальной частоты сердечных сокращений (в частности 220 минус возраст). Согласно этой формуле, получается, что для можно вычислить по формуле 60 летнего человека допустимая частота сердечных сокращений составляет 160 ударов в минуту. ($220 - 60 = 160$).

Однако нужно помнить, что такие формулы рассчитаны исключительно на тренированных людей, не имеющих проблем со здоровьем. Что в зрелом возрасте, согласитесь, редкость.

Неподготовленным гражданам нельзя даже приближаться к таким цифрам. Для людей зрелого возраста рабочая частота сердечных сокращений при ходьбе — 90 - 100 ударов в минуту. Превышение этих цифр несет в себе серьезный риск кардиологических неприятностей. Не говоря уже о том, что никакой пользы изматывающая нагрузка не принесет.



Сегодня существует множество вариантов пульсометров, но все они подразделяются на три большие группы:

1. Оптические — в них используется светодиод, который просвечивает кожу, и фотозлемент, фиксирующий ток крови в сосудах
2. Нагрудные — считывает и передает пульс электрод, который размещается на груди
3. Контактные — для определения пульса контактным пульсометром придется приложить пальцы или ладони к металлическим контактам.

Самыми точными считаются нагрудные модели — они дают самые достоверные данные, но многие считают, что гулять с ремнем на груди не слишком удобно. Оптические модели гораздо комфортнее, к тому же их точность сопоставима с нагрудными. Контактные модели используются крайне редко, поскольку не позволяют отслеживать сердечный ритм в режиме реального времени.

Людам, занимающимся ходьбой, помимо минимального набора (шагомера и пульсометра), можно порекомендовать и других умных помощников. Например, фитнес — браслеты — миниатюрные гаджеты, которые собирают и данные об активности в течение длительного времени. Помимо этого, в них есть еще и GPS-датчики со встроенной картой памяти. Это позволяет, например, планировать маршрут и следить за его прохождением в режиме реального времени, а также во время прогулки ориентироваться по компасу — если маршрут проходит по незнакомым местам.



Вопрос ребром

Стоит ли тратить деньги на отдельные гаджеты, если и счетчик, и пульсометр и даже GPS-навигатор можно установить на смартфоне — в виде отдельных бесплатных приложений?

Некоторые специалисты считают, что погрешность у телефонных приложений выше, чем у самостоятельных гаджетов, а работать они могут лишь при устойчивом мобильном интернете, который не всегда доступен.

Но лично я не рекомендую новичкам начинать занятия ходьбой с покупки специальных гаджетов, как бы дешево они не стоили. По бесплатным приложениям в телефоне вполне можно составить представление об уровне физической активности, расстоянии, которое вы прошли и скорости ходьбы.

Позже можно задуматься о покупке «умных» часы, которые будут оценивать частоту сердечных сокращений и расход калорий. А если вы со временем войдете во вкус и поймете, что минимального спортивного «джентельменского набора» вам уже недостаточно — можно будет обзавестись и другими гаджетами.





ХОДИТЕ С НАМИ, ХОДИТЕ КАК МЫ, ХОДИТЕ ЛУЧШЕ НАС

Как ходить правильно?

Рассказывает Алексей Калинин, врач-эндокринолог, специалист по спортивной медицине. (Специально для проекта «Человек идущий»)

Физическая нагрузка — одно из главных условий поддержания здоровья. Человек так устроен, что движения ему жизненно необходимы. Физическая нагрузка тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, повышает выносливость, способствует выработке гормонов счастья и т. Без регулярной тренировки мышцы «умирают» — то есть атрофируются. Вид физической активности человек обычно выбирает по собственному усмотрению. Хотя, в идеале, перед началом занятий желательно проконсультироваться с врачом или специалистом по лечебной физкультуре — для того, чтобы выяснить, что ему больше подходит.

Простой пример. В 70-х годах прошлого века началось повальное увлечение бегом, популяризации которого во многом способствовала книга «Бегом от инфаркта». Позже выяснилось, что бег не защищает от сердечных катастроф, а куда чаще провоцирует их. Не случайно на всех спортивных состязаниях по бегу дежурят бригады «Скорой помощи», которые доставляют бегунов-любителей в реанимацию с сердечным приступом.





От семи недугов

Единственный вид физической активности, который не имеет противопоказаний и может быть рекомендован людям любого возраста — это ходьба. Это самая физиологичная нагрузка для организма в любом возрасте.

Современные исследования свидетельствуют о том, что с помощью регулярной ходьбы можно не только предупредить, но и избавиться от различных заболеваний. В том числе от таких грозных недугов, как гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, обструктивная болезнь легких, заболевания опорно-двигательного аппарата. Для этого достаточно всего лишь ежедневно проходить от 3 до 7 км в спокойном темпе.

Оздоровительный эффект ходьбы объясняется тем, что во время движения задействованы 90% мышц организма. Помимо этого, при длительной ходьбе выделяется BDNF (brain-derived neurotrophic factor) — фактор питания мозга, который влияет на гиппокамп — область, в которой содержатся стволовые клетки мозга. Благодаря этому при ходьбе мозг обновляется, что положительно влияет на все функции организма.

Простые сложности

Несмотря на то, что ходьба — дело естественное и несложное, для того, чтобы она принесла максимальную пользу, нужно соблюдать простые правила.

1. Ходите регулярно — пользу принесут даже периодические прогулки (например, по выходным дням). Однако наиболее выраженный результат дают систематические занятия. Оптимальная ежедневная нагрузка — 10 тысяч шагов. Это примерно 5-8 км в зависимости от длины шага. Обычно такое расстояние человек в среднем темпе проходит за час-полтора.

2. Выберите правильный маршрут — прогулки вдоль автомобильной трассы вряд ли доставят удовольствие и уж тем более не принесут пользы для здоровья. Тропы здоровья пролегают в парках, в скверах, на окраинах и т.д. Зеленые мили подарят вам не только отличное самочувствие, но и эмоциональную разгрузку.

3. Не гонитесь за рекордами — если вы не привыкли ходить пешком, начинайте с малых дистанций и постепенно увеличивайте нагрузку. Нарастивать темп удобнее всего с помощью шагомера или различных мобильных приложений.

Оптимальный темп для начинающих — нечто среднее между прогулочным шагом и спортивной ходьбой. Увеличивая его, не забывайте следить за частотой сердечных сокращений и за тем, как быстро они восстанавливаются до привычного уровня.

4. Выбирайте удобную обувь и правильную экипировку — для прогулок нет плохой погоды. Но для каждого сезона должна быть соответствующая одежда и (что особенно важно) — правильная обувь. В идеале — спортивная (кеды, кроссовки), но на первых порах подойдут и удобные привычные туфли или ботинки (на невысоком каблуке — 3-4 см). Комфортная обувь не только защитит от травм, но и позволит ходить в течение длительного времени, не чувствуя усталости.

5. Следите за дыханием — ритм ходьбы и дыхания должны соответствовать друг другу (по ровной дороге на 2-4 шага — вдох через нос, на 3-5 шагов — выдох через рот). Не загоняйте себя.



6. Не выходите на прогулку голодным или с переполненным желудком — после еды должно пройти не менее часа. Если вы приступили к занятиям сразу после того, как встали из-за стола, начните с медленного шага, затем постепенно увеличивайте его.

7. Думайте о хорошем — наше здоровье и настроение находятся в прямой зависимости от образа мыслей. Во время прогулки старайтесь фиксировать то, что вас радует и почаще улыбайтесь. Улыбку не случайно называют «кнопкой хорошего настроения». Она стимулирует радостные эмоции и отвечает за бодрость духа.

8. Не забудьте взять с собой воду.

9. Гулять нужно в любую погоду — Ходьба обладает общеукрепляющим и закаляющим эффектом. Единственное исключение — жара. В такую погоду заниматься не следует, прогулки нужно перенести на утренние или вечерние часы и не забудьте про головной убор и солнцезащитный крем.



МОЖНО ЛИ ПОХУДЕТЬ, ЗАНИМАЯСЬ ХОДЬБОЙ?

Людей, имеющих лишний вес, помимо укрепления здоровья, обычно интересует еще один вопрос — помогут ли занятия ходьбой избавиться от лишних килограммов? И как нужно ходить, чтобы похудеть?

Рассказывает Алексей Калинин, врач-эндокринолог, диетолог и специалист по спортивной медицине. (Специально для проекта «Человек идущий»)

Есть только один доказанный способ похудеть: это расходовать калорий больше, чем получать их с пищей (безопасным дефицитом калорий считается порог в 20%). Проще говоря, меньше есть и больше двигаться.

Ходьба — это такая же нагрузка, как и любой другой вид физической активности. Поэтому регулярные и продолжительные прогулки, безусловно, помогут нормализовать вес. Как быстро это произойдет, зависит от многих факторов, главный из которых — интенсивность занятий. Чем чаще и активнее вы будете ходить, тем быстрее вес будет снижаться.

Иди и худей

У многих возникает вопрос — «не проще ли похудеть с помощью высокоинтенсивных занятий — например, бега?»

Практика показывает, что это не так. Одно из главных противопоказаний для бега (помимо сердечно-сосудистых заболеваний и проблем с опорно-двигательным аппаратом) — наличие избыточного веса.





Лишние килограммы равносильны тяжелой клади. Бег с грузом в 15–20 кг может вызвать проблемы с сердцем и привести к травмам.

Ходьба лишена этих недостатков. Ходить можно всегда и всем, а для людей с избыточным весом прогулки — идеальный вид физической нагрузки.

Более того, наблюдения учёных из университета Аристотеля (Греция) показали, что спокойная ходьба помогает худеть эффективнее, чем быстрый бег. В течение 3 месяцев исследователи наблюдали за двумя группами женщин-добровольцев. Одна занималась ходьбой, другая — бегом. Нагрузка была рассчитана так, что все участницы теряли по 370 ккал за занятие. В итоге те женщины, которые ходили, похудели в среднем на 3 кг, а те, которые бегали — потеряли около двух килограммов. Исследователи объясняют это тем, женщины, занимавшиеся интенсивным бегом, сильно уставали и свободное время проводили пассивно, а также больше ели, чтобы возместить затраченные калории.

Голод пройдет

Ходьба не относится к изматывающим нагрузкам. Во время прогулки человек ощущает бодрость и прилив сил, а после нее не страдает от «волчьего аппетита». В ходе исследования, проведённого в Великобритании, выяснилось, что один час динамичной ходьбы изменяет содержание двух регулирующих аппетит гормонов: грелина (стимулирующего аппетит и пептида YY, подавляющего центр голода).

Сегодня неопровержимо доказано, что ходьба лечит ожирение. Прогулки помогают снизить инсулинорезистентность (ИР-снижение чувствительности к инсулину) — одну из главных причин лишнего веса. Рецепторы глюкозы снижают чувствительность к инсулину по разным причинам, в том числе и из-за возраста, а регулярная, дозированная ходьба нормализует инсулинорезистентность и тем самым служит профилактикой развития сахарного диабета и ожирения.

Однако, если вы занимаетесь ходьбой не только с целью оздоровления, но и для того, чтобы похудеть, придерживайтесь следующих правил.

1. Ходите быстро

Неторопливая прогулка вряд ли приблизит вас к желанной цели. Оптимальный для похудения темп ходьбы — 5,5–6 км/ час. В таком темпе ходит человек, который спешит. Обычно во время прогулки с такой интенсивностью появляется легкая испарина.

Ходить в таком темпе полезно всем. Есть данные, что тренировки со скоростью 5–5,5 километров в час снижают риск преждевременной смерти от любых причин на 20%.

Однако не переусердствуйте. Ориентируйтесь на свои ощущения и следите за пульсом. Помните: для людей в возрасте 50+ рабочая частота сердечных сокращений — 100–120 ударов в минуту. Превышение этих цифр может обернуться серьезными неприятностями.

2. Занимайтесь регулярно

От прогулок от случая к случаю вряд ли стоит ждать результата (хотя лучше гулять так, чем не гулять вообще). Но если есть возможность — лучше ходить ежедневно по 30–40 минут, через два раза в неделю по два часа.



3. Меняйте темп

Специалисты называют такие занятия «интервальной тренировкой». На практике это выглядит следующим образом — 1 минуту вы идете в быстром темпе, 3 минуты — в спокойном. Во время интервальных тренировок расходуется примерно на 10–15% больше калорий, что приводит к стабильной потере веса. По правилам, интервальные нагрузки можно практиковать не чаще трех раз в неделю.

4. Держите осанку

Чем больше мышц участвуют в процессе тренировки, тем больше расходуется энергии. А для того, чтобы задействовать все мышцы, во время ходьбы нужно держать правильную осанку — выпрямить спину, расправить плечи, втянуть живот, немного согнуть руки в локтях. Дополнительный бонус — такая целеустремленная поза не допускает небрежности в занятиях.

5. Следите за рационом

Если вы будете усиленно заниматься и вознаграждать себя за это дополнительным пайком, вы гарантированно прибавите в весе. Однако и жесткие ограничения в еде тоже не приветствуются — резкое сокращение пищи на фоне регулярных тренировок может истощить организм и стать причиной серьезных заболеваний.

Питание должно быть полноценным и сбалансированным, с достаточным содержанием белка, необходимого для мышц (из расчета 0,8 грамм белка на 1 кг массы тела). Желательно не выходить на прогулку на голодный желудок (даже если вы тренируетесь утром — легкий перекус необходим). Но между основательной трапезой и тренировкой должно пройти не менее 2-3 часов.





10 000 ШАГОВ В ДЕНЬ — ЭТО МНОГО ИЛИ МАЛО

Продолжаем публиковать отрывки из книги Юлии Веркловой «ЗОЖ: оно вам надо?» (Материал передан автором специально для проекта «Человек идущий») Книга скоро выйдет в издательстве АСТ.

Всем известно, что для здоровья необходимо проходить 10 тысяч шагов в день. Теперь давайте вспоминать, кому это «всем» и откуда известно.

Вспомнили? Понятно, что все СМИ об этом пишут. Но когда-то же они подняли эту тему впервые... По моим расчетам, миф о пользе 10 тысяч ежедневных шагов появился и распространился в промежутке от 2006 до 2008 года. Чем же знаменательны эти даты?

Может, завершилось какое-то большое перспективное исследование? Или Кокрановское общество проанализировало все на свете статьи, где сопоставлялась продолжительность жизни с количеством шагов? Давайте честно: вы вообще регулярно читаете Кокрановские обзоры и помните, о чем они писали 15 лет назад? Прямо в цифрах?

Чтобы всеобщее и неопровержимое знание о 10 000 шагах ушло в массы и стало непререкаемым, постараться должны были не медики, а корифеи маркетинга и пропаганды. Так вот, в 2006 году два величайших лидера в этой сфере объединили свои усилия и выдали продукт высоких технологий. Nike и Apple представили публике Nike+iPod — устройство, измеряющее количество шагов и пройденных километров, скорость ходьбы и расход калорий. Датчик крепился на плечо или запястье (потом его стали встраивать прямо в кроссовки), информация передавалась на телефон и в нем же сохранялась. Это было прикольно, престижно (как, в принципе вся продукция от Nike или Apple), но дорого. Поэтому, чтобы увеличить продажи, не снижая цену, надо было донести до людей, что такая штука не просто тренд, а реально насущная необходимость. И по всем спортивным и гляцевым журналам была запущена информация о том, что, по мнению британских ученых, настоящий ЗОЖ — это 10 тысяч шагов в день в быстром темпе.

Два года спустя компания Nike выпустила на рынок Nike+SportBand — браслетик, который показывал количество пройденных шагов даже без подключения к Айфону. Началась эпоха фитнес-браслетов. И, чтобы оправдывать их существование (до того, как они научились измерять артериальное давление, отслеживать фазы сна и снимать кардиограмму), необходимо было поддерживать идею о строго определенном количестве шагов. Потому что просто полчаса в день гулять в быстром темпе (как рекомендует ВОЗ) или забрести за 5 км от дома можно и без помощи высоких технологий.

Журналисты BBC копнули глубже: они утверждают, что первая маркетинговая кампания по продвижению идеи «10 000 шагов» началась еще в 1964 году, накануне XVIII Олимпийских игр в Токио. Это были первые олимпийские игры, проводившиеся в Азии — поэтому правительство щедро вкладывалось в продвижение идеологии и профессионального спорта, и спорта для всех. Под это дело удачно подсуежилась одна небольшая компания, начавшая под светлыми лозунгами олимпиады производить и продавать обычные механические шагомеры для простых японцев и гостей олимпийской японской столицы. Они назывались Manpro-kei (в



переводе с японского это и есть «10000 шагов-мер»). «Хотите жить до 100 лет — проходите 10 тысяч шагов ежедневно», — вещали газеты и врачи...

Может, так оно и было, но в 60-е годы прошлого века, несмотря даже на олимпийские игры, идея не распространилась далеко за границы страны-производителя: интернета-то не было. Да и доказательной медицины — тоже. Соответственно, до возрождения тренда на подсчет шагов (то есть до 2006-2008 года) никому и в голову не приходило проверять, насколько эти цифры соответствуют реальности. А маленькая японская компания, производившая Mapro-kei, так и не стала мировым брендом (в отличие от Nike и Apple). Смешно, но правда. Грамотный пиар часто оказывается сильнее научных истин.

Первое достаточно крупное исследование по поводу количества пройденных шагов и прожитых лет было начато только в 2011 году. И по каким-то соображениям в эксперимент были включены только женщины в постменопаузе. Надо думать (и даже скорее всего!), для молодых мужчин показатели были бы другими, но, даже если кто-то и взялся их изучать прямо в 2008 году, то спустя 12 лет еще рано было бы говорить о том, насколько ходьба способствует долголетию. Итак, сейчас в нашем распоряжении только одно более или менее достоверное исследование. Оно проводилось в США с 2011 по 2015 год, называлось «Здоровье женщин» и касалось исключительно пожилых леди. Сначала их было 18 289 человек. Потом выбыли 800... Нет-нет, ничего ужасного с ними не случилось. Просто, как многие люди докомпьютерной эпохи, они поняли, что ничего не поняли. Не поняли, как включать датчики, как выключать, как отправлять с них информацию в компьютер... В общем, 800 бабушек сказали: «Да ну вас!» — и ушли гулять без всяких акселерометров, оставив айтишников и врачей в обиде и недоумении. Еще примерно столько же пожилых леди официального отказа не заявляли, но то забывали надеть браслет, то не могли переслать данные... В конечном итоге, в обработку через 4 года попала информация только от 16 741 участницы.

И сначала все складывалось предсказуемо: умерли или близки к тому оказались пожилые дамы, которые проходили меньше 3000 шагов в день. Риск скорой смерти от всех причин снизился на 41%, по сравнению с ними, у тех, кто проходил 4500 шагов в день. В среднем, по подсчетам исследователей риск смерти от всех основных причин (сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет) снижался на 15% с каждой дополнительной тысячей шагов! Но только до 7500 шагов в день. Дальнейшая ходьба не давала дополнительных преимуществ. А если нет разницы, зачем ходить больше?

Интенсивность ходьбы, вопреки ожиданиям, не дала явных надежд на долгую жизнь. В среднем пожилые леди старались гулять со скоростью примерно 40 шагов в минуту. Но те, кто ходил быстро, не оказались более живучими, чем те, кто ходил медленно. Из чего ученые сделали вывод, что количество шагов все же важнее скорости передвижения. Тут бы можно было радостно предположить, что бег, значит, не полезнее ходьбы... Но позвольте вам напомнить, что в исследовании все-таки участвовали исключительно женщины пенсионного возраста. Они, в принципе, редко бегают.

Заказать инструкцию по сытой и счастливой жизни на бегу:

Лабиринт

Читай-город

book-24



ХОДИТЬ ИЛИ БЕГАТЬ — ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ?

В декабре в издательстве АСТ выходит книга «ЗОЖ: оно вам надо?» Глянцево-медицинский журналист Юлия Верклова отделяет там медицинские постулаты ЗОЖ от чисто маркетинговых. Бегу и ходьбе в книге посвящена отдельная глава. Отрывки из нее публикуем в нашем приложении. (Специально для проекта «Человек идущий»)

Водители и кондукторы

ВОЗ утверждает, что недостаток физической активности — один из основных преждевременной смерти во всем мире. Малоподвижность стоит в этом скорбном списке на четвертом месте после артериальной гипертензии, табакокурения и злоупотребления сахаром. На ее долю приходится до 6% смертей ежегодно. По оценкам ВОЗ, каждый четвертый случай рака молочной железы и толстой кишки — следствие ровного сидения на попе. Гиподинамию же обвиняют в каждом четвертом случае диабета и в каждом третьем — ишемической болезни сердца. Вообще идея о том, что двигаться полезно, относительно нова. В 1953 году в Журнале Американского колледжа кардиологов была опубликована работа Дж. Мориса, который отметил, что смертность от ишемической болезни сердца у водителей автобусов вдвое выше, чем у кондукторов. Он высказал предположение, что суть проблемы в том, что водители весь день сидят, а кондукторы — весь день ходят туда-сюда по салону. Собственно, с этого исследования и начались планомерные медицинские изыскания, посвященные связи здоровья и физической активности.





Это, между прочим, не значит, что вы должны немедленно достать заначку и купить себе карту в спортзал или бассейн (хотя я не отговариваю). ВОЗ вообще предупреждает, что не надо путать физическую активность с физическими упражнениями и профессиональным спортом. «Ношение продуктов, дров, книг или детей является хорошей дополнительной физической активностью, как и подъем по лестнице вместо пользования лифтом. Ходьба является, возможно, наиболее широко практикуемым и рекомендуемым видом физической активности, причем абсолютно бесплатным», — уверяют эксперты ВОЗ. Ходьба, заметьте, а не бег.

Копенгагенский скандал

Сравнительные исследования бега и ходьбы в разных возрастных и гендерных группах проводились неоднократно. И результаты их были столь же противоречивы, как, скажем, результаты экспериментов по «оптимальной» дозе алкоголя. По одним данным выходило, что полезнее бегать, по другим, что ходить. Постепенно устоялось некое среднее мнение: регулярный бег трусцой снижает смертность от всех причин на 30%, по сравнению с полным отсутствием физических нагрузок. Оставалось уточнить, что значит «регулярный» и что значит «трусцой».

Больше всего шуму в медицинском мире наделало Копенгагенское исследование, показавшее, что на смертность влияет именно интенсивность и скорость бега, а не его длительность. Наблюдения охватывали достаточно большой промежуток времени — от 1976 до 2007 года. Учитывались только данные людей (от 20 до 90 лет), которые на момент включения в экспери-



мент не страдали ни от ишемической болезни, ни от рака, не имели в анамнезе ни инфарктов, ни инсультов.

Поводом для начала исследований стали неоднократные сообщения о смерти спортсменов во время марафонов. Люди умирали в основном от инфарктов. Причем умирали, как водится, лучшие — те, кто был в первых рядах и претендовал если не на медаль, то хотя бы на место в Топ-100.

Довольно скоро подтвердилось предположение, что те, кто иногда бегают, болеют и умирают реже, чем те, кто ведет сидячий образ жизни. Однако дальнейшие наблюдения заставили всех удивиться: те, кто бегают в свое удовольствие — не выдыхаясь — реже становятся жертвами инфаркта и рака, чем те, кто бегают «на скорость». А те, кто выходил на пробежку 2-3 в неделю, чаще доживали до конца эксперимента, чем те, кто бегал каждый день. Сводный анализ всех данных вообще поверг в ужас мировую общественность: оказалось, что ежедневный и интенсивный бег приводит к тем же уровням смертности от всех причин, что и сидячий образ жизни! Ученые даже вычислили оптимальную здоровую дозу бега: от 1 до 2,4 часов в неделю. Причем эту дозу надо разделить на 2 или 3 пробежки. И бежать медленно — со скоростью 6-8 км/час — так, чтобы получать от движения удовольствие и лишь слегка вспотеть. Если гонять себя чаще трех раз в неделю, то риски смерти от всех причин снова возрастают — пропорционально скорости и частоте пробежек.

Американская версия

Копенгагенское исследование было принято в штывы Американским обществом кардиологов, которое заявило, что статистика, приведенная в исследовании просто плохо проанализирована, и не так уж много народу гибнет во время марафонов, чтобы можно было делать выводы о вреде больших скоростей.

Кардиологи отметили, что среди особо активных (и, соответственно, рано умирающих) бегунов преобладают мужчины. А ведь уже давно известно, что при прочих равных мужчины живут меньше, чем женщины. Так что при имеющемся гендерном перекосе нельзя утверждать, будто слишком интенсивный бег сокращает жизнь так же, как сидячий образ жизни. В смысле, мужчины умирают рано потому что они мужчины, а не потому, что много бегают... Наверное. Тем не менее, слух о том, что 6-8 км/час — лучшая скорость для здоровья (а значит, ходить полезнее, чем бегать) распространился быстро и повсеместно.

Вопрос о преимуществах бега и ходьбы уже более полувека остается нерешенным. Америка бегают. Европа пошла пешком, опираясь на скандинавские палки. В московских парках бегуны и ходоки пока в паритете.

Результаты американского исследования, опубликованного в журнале «Атеросклероз и сосудистая биология» в 2013 году, недвусмысленно намекнули: чем выше скорость перемещения тела в пространстве, тем ниже риски этого тела по всем болезням. В исследовании целенаправленно сравнивали бег и ходьбу. То есть отслеживали когорту «бегунов» и «ходоков» на протяжении 8 лет — с 1998 по 2006 годы. У бегунов риск развития артериальной гипертензии оказался на 38% ниже, чем у ходоков. Риск гиперхолестеринемии — на 36%, а риск развития сахарного диабета на 71% ниже. Риск ишемической болезни сердца у бегунов, по мнению исследователей, оказался вдвое ниже, чем у ходоков! Причем, чем выше скорость бега, тем лучше лабораторные показатели крови по холестерину и сахару.



Однако другие исследования, опубликованные в 2009 году Американским колледжем Спортивной медицины, снова подтвердили справедливость Копенгагенских результатов и, более того, отметили, что слишком интенсивные физические нагрузки повышают не только перспективные, но и сиюминутные риски, делая нас более уязвимыми для респираторных инфекций и гриппа. В смысле, кто слишком интенсивно тренируется, тот чаще и тяжелее болеет ОРВИ. Отдельные исследования по covid-19, конечно, еще не успели провести, но я бы предпочла учитывать данные 2009 года.

Бег или ходьба? Многое зависит от того, какие цели стоят перед вами. Понятно, что если нужно побыстрее похудеть (и, соответственно, повысить свои шансы на выживание за счет избавления от висцерального жира), то бег окажется эффективнее — просто из-за большего расхода калорий. Но если вам важно сохранить мотивацию к физическим нагрузкам, то желательно, чтобы они, если уж не доставляли большого удовольствия, то хоть бы не приносили выраженного дискомфорта.

Кстати, по поводу сохранения мотивации... В этом плане Оксфордский академический журнал высказал обоснованные сомнения в целесообразности шагомеров, фитнес-браслетов и вообще строгого самоконтроля для непрофессиональных спортсменов. Ведь если вы знаете, что «для здоровья» надо гулять — вы гуляете. Получаете удовольствие от прогулок и, скорее всего, действительно снижаете риски смерти от многих заболеваний, хотя бы потому, что дышите свежим воздухом и двигаетесь регулярно. Но если вы озадачены тем, чтобы пройти 10 тысяч шагов, а вернувшись с прогулки, видите на дисплее браслета цифру 6500 (например), то вы, естественно, чувствуете себя неудачником. Дальнейшее поведение зависит исключительно от вашего характера и упорства: одни заставляют себя во чтобы то ни стало, стиснув зубы, на-





хаживать положенные 10 тысяч, другие перестают гулять вообще: раз не получается, сколько нужно, значит, незачем и затеваться. Основная проблема современного цифрового общества заключается, по мнению оксфордских исследователей, именно в том, что оцифрованное человечество утрачивает внутреннюю мотивацию и отучается получать удовольствие от процесса. Проще говоря, заданные нормативы по количеству шагов и скорости бега нацеливают нас на достижение определенного результата — то, что раньше было удовольствием и отдыхом, превращается в обязательку и работу. Что это значит? Значит, мы перестаем отдыхать вообще. Сам по себе отдых становится дополнительным стрессом — и это вряд ли способствует укреплению здоровья.

Для подтверждения этой гипотезы оксфордский психолог Джордан Эткин провел пару занятных экспериментов. Одной группе своих студентов (пусть это будет Г1) он выдал шагомеры и сказал: «Можете пользоваться, можете не пользоваться, просто с шагомером нам будет проще понять, много ли вы гуляли». Второй группе (Г2) выдали шагомеры с заклеенным дисплеем и сказали: «Не надо на них смотреть. Вообще лучше о них забудьте: нам важно понять, удобны ли они в ношении». По окончании эксперимента участников попросили по 7-бальной шкале оценить, нравится ли им ходьба (1 — совсем не нравится, 7 — очень нравится).

Вот, что выяснилось в результате:

- 98% из тех, кому было предоставлено право выбора, (Г1) носили шагомер и следили за показаниями.
- «Оцифрованная» группа (Г1) в среднем прошла в 1,2 раза больше шагов, чем Г2.
- Однако те, кто гулял без контроля и с заклеенным дисплеем, оценили удовольствие примерно на 5,3 балла, а те, кто подсчитывал шаги — на 4,7.

В следующем эксперименте при сохранении тех же условий Эткин ввел дополнительный вопрос: «Ходьба — это работа или удовольствие?»

Большинство из тех, кто следил за цифрами, назвал ее работой, кто не следил — удовольствием. Предсказуемо, Г2 — те, кто не следил за цифрами, продолжали гулять и после завершения эксперимента. Почему бы не доставить себе удовольствие, если это так просто? Те же, кто шел за рекордом, быстро утрачивали интерес к пешим прогулкам.

Отчасти, в этом кроется одно из основных преимуществ ходьбы. Она, в отличие от бега, самодостаточна. То есть удовлетворение вызывает процесс, а не результат. Тогда как бег — это постоянное преодоление. И большинству в конце концов захочется все бросить и отдохнуть.



БЫСТРЫЙ ШАГ К СНИЖЕНИЮ ВЕСА

План тренировок по ходьбе от эксперта Лиги здоровья нации по двигательной активности, фитнес-тренера и известного российского блогера-миллионника Алены Мурлаевой (Специально для проекта «Человек идущий»)

Когда мы хотим сбросить вес, такой вид физической активности как ходьба, даже не приходит в голову! А зря!

Быстрая ходьба в сочетании со здоровым питанием чрезвычайно эффективна для похудения. К тому же, такая нагрузка может быть адекватной заменой бегу для тех, кому он противопоказан.

Плюсы быстрой ходьбы:

- Похудение при правильном темпе.
- Улучшение здоровья сердца. Сокращается риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Укрепление костей. Учёными доказано, что четыре часа ходьбы в неделю на 43% снижают риск получения перелома шейки бедра в старости.
- Предотвращает депрессию.

Как сделать ходьбу тренировкой?

- Если вам не удаётся похудеть с помощью быстрой ходьбы, скорее всего вы шагаете не в том направлении.
- Быстрая ходьба не должна напоминать спокойную прогулку с коляской или печеньками в руках. Сделайте ее полноценной тренировкой и потеря веса не заставит вас ждать.
- Наберите свою скорость, придерживаясь своих пульсовых зон. Вы не должны задыхаться, но говорить по телефону или с подругой/другом идущей/им рядом, должно быть сложно!
- На начальном этапе начните с 90-120 шагов в минуту. Когда организм адаптируется, можно увеличить количество шагов до 140. Это уже шаг на грани бега трусцой. За час занятий в таком темпе возможно потерять около 400 калорий.
- Делайте свои пешие тренировки разнообразными, что сделает их ещё более полезными и эффективными:
- Добавьте холмы. Подъёмы в горку увеличивают затраты калорий примерно на 20%.
- Чередуйте дни прогулок по дороге и неровной местности.
- Чередуйте ходьбу на выносливость с интервальной ходьбой.

Тренировка по ходьбе для похудения

- правила быстрой ходьбы,
- план тренировки.



Обязательные правила:

- разминка (4-5 мин спокойного шага)
- работа руками. Руки должны быть согнутыми в локтях под прямым углом и активно двигаться вдоль корпуса.
- правильная осанка. Спина должна быть прямой, лопатки опущены, взгляд направлен вперёд.
- использование правильной обуви. Кроссовки должны обладать достаточной амортизацией и плотно сидеть на ноге, чтобы предотвратить возможные травмы.
- ставьте перед собой всегда реальные цели. Не нужно сразу устраивать длительные скоростные прогулки. Увеличивайте скорость и время постепенно. Дайте организму привыкнуть к нагрузке.

Предлагаю трёхнедельный план тренировок для плавного входа в процесс.

Неделя первая

День 1: выносливость — 30 минут ходьбы в своей пульсовой зоне.

День 2: интервалы — 5 минут быстрой ходьбы чередуем с тремя минутами ходьбы в спокойном темпе. Сделать 3 повтора

День 3: выносливость — 30 минут в среднем темпе

День 4: «спринтерские забеги» — 30 секунд быстрой ходьбы, 1 минута — спокойной. Сделать 10-12 повторов.

День 5: выносливость — 30 минут

День 6: интервалы — 2 минуты быстрой ходьбы, 2 минуты — средний темп. Сделать 8 повторов

Неделя вторая

День 1: выносливость — 35-40 мин в среднем темпе.

День 2: интервалы — 5 минут быстро и 3 минуты спокойно. Повторить 4 раза

День 3: выносливость — 35-40 мин ходьбы в среднем темпе

День 4: «спринтерские забеги» — 30 секунд быстро, 1 минута спокойно. Повторить 15 раз

День 5: выносливость — 35-40 минут

День 6: интервалы — 2,5 минуты быстро, 2,5 минуты медленно. Повторить 10 раз

Неделя третья

День 1: выносливость — 50-60 мин в среднем темпе.

День 2: интервалы — 5 минут быстро и 3 минуты спокойно. Повторить 5 раз

День 3: выносливость — 50-60 мин ходьбы в среднем темпе

День 4: «спринтерские забеги» — 30 секунд быстро, 1 минута спокойно. Повторить 20 раз

День 5: выносливость — 50-60 минут

День 6: интервалы — 3 минуты быстро, 3 минуты медленно. Повторить 12 раз

Быстрого результата от ходьбы ждать не стоит, чем медленней — тем вернее!
Удачных походов!

10 000 ШАГОВ



6 САМЫХ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»
107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, дом 22, строение 1
телефон: +7 (495) 638-6699
e-mail: fond@blago.info | www.blago.info | www.ligazn.ru