

на 20-40 %, что является важным фактором тренирующего воздействия и первым шагом к стройной фигуре. По сравнению с обычной ходьбой за счет опоры на палки уменьшается нагрузка на позвоночник, тазобедренные и коленные суставы, что особенно важно для пожилых людей, а также во время реабилитации после травм.

Помимо этого снижается напряжение мышц шеи и плечевого пояса, уменьшаются боли в шейном и грудном отделах позвоночника. При регулярных тренировках улучшается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышается выносливость организма, активизируются обменные процессы, снижается уровень холестерина и сахара в крови, нормализуются вес и артериальное давление, повышается подвижность суставов, улучшается координация движений, поднимается настроение и возрастает устойчивость к стрессам.

#### **ПРАКТИЧНО** .....

Скандинавская ходьба помогает легче преодолевать значительные расстояния, даже если за плечами тяжелый груз.

#### **БЕЗОПАСНО** .....

Проведенные в Финляндии исследования показали очень низкий риск травматизма



при занятиях скандинавской ходьбой по сравнению с другими традиционными видами физических упражнений.

#### **СОЦИАЛЬНО ПОЛЕЗНО** .....

Этот вид физкультуры объединяет людей, увлеченных стремлением к здоровому образу жизни. Это идеальный выход для тех, кто не может заставить себя ходить в тренажерные залы.

### **В Республиканском центре медицинской профилактики проводятся мастер-классы по скандинавской ходьбе.**

Мастер-класс проводит врач по лечебной физкультуре, инструктор по скандинавской ходьбе.

Мастер-класс организуется по мере формирования группы.

**Предварительная запись по телефонам:**

**8 (3412) 97-07-45,  
8 (3412) 97-07-19**

г. Ижевск, пл. Им. 50-летия Октября, 21.



**ГОД ЗДОРОВЬЯ  
В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»



**ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ**





Регулярные физические нагрузки в несколько раз снижают риск развития артериальной гипертензии, инсульта, инфаркта, остеопороза, сахарного диабета 2-го типа. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

**МИНИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** для поддержания здоровья — это ходьба в умеренном темпе без остановки не менее 30 минут в день или пешие прогулки по 1,5-2 часа 3 раза в неделю.

Для получения существенной пользы и тренировки сердечно-сосудистой системы необходима регулярная оздоровительная физическая нагрузка, во время которой учащаются пульс и дыхание, появляются слабая испарина и приятная усталость. При этом необходимо контролировать дыхание и пульс. Одышка — признак нагрузки, превышающей возможности организма.

**ОПТИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ —**

**40-60** минут в день


**ЧАСТОТА ПОВТОРЕНИЙ — НЕ МЕНЕЕ**

**4-5** раз в неделю



#### ФОРМУЛА РАСЧЕТА ПУЛЬСА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ:

 **минимальная частота пульса**  
**= (220 – ВОЗРАСТ) x 0,6**

 **максимальная частота пульса**  
**= (220 – ВОЗРАСТ) x 0,7**

Например, в возрасте 50 лет пульс во время занятия с целью оздоровления и тренировки сердечно-сосудистой системы должен составлять 102-119 ударов в минуту. Более высокие показатели пульса — признак появляющегося в организме недостатка кислорода, что увеличивает риск развития инфаркта и инсульта.

Более низкие показатели пульса — признак несущественного тренирующего эффекта. Но такие нагрузки тоже не бесполезны, так как органы и системы организма работают в комфортном режиме, что подходит для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Восстановление дыхания и пульса в норме занимает не более 5 минут после прекращения нагрузки.

При наличии хронических заболеваний перед началом занятий необходима консультация врача.



**Оздоровительные виды физической нагрузки – ускоренная ходьба, скандинавская ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде, танцы, медленный бег.**

В режиме дня обязательно должны быть утренняя гимнастика, повседневная активность по дому, прогулки, физкультурные минутки во время рабочего дня и др.

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА — ЭТО СОВРЕМЕННЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.**

**ПРОСТО** .....

В основе скандинавской ходьбы естественные движения, характерные для обычной ходьбы, поэтому скандинавской ходьбе можно легко и быстро научиться.

**ДОСТУПНО** .....

Скандинавская ходьба — это оздоровительное занятие для любого возраста. Особых условий для нее не требуется. Заниматься можно в парке, в лесу, на городской улице в любое время года. Ходить можно в одиночку или с друзьями.

**ЭФФЕКТИВНО** .....

Во время прогулки работает до 90 % мышц всего тела и увеличивается расход энергии