

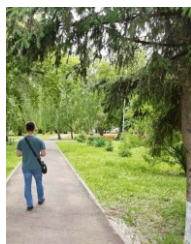
16+

№20 июнь 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Ходьба как
простой способ
укрепления
здоровья

<< 1



Нормы
пульса для
занятий
спортом

<< 5



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя информирования о важности физической активности

Ходьба как простой способ укрепления здоровья

Ходьба — это самый универсальный и доступный способ укрепления организма, не требующий специальной подготовки или затрат. О том, как обычные прогулки помогают укрепить здоровье, защитить сердце и бороться со стрессом, рассказала исполняющая обязанности главного врача ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины», главный внештатный специалист по медицинской профилактике Департамента здравоохранения Курганской области Анна Викторовна Круглова.

— Анна Викторовна, почему ходьба считается самым универсальным способом укрепления здоровья?

— Ходьба считается самым универсальным способом укрепления здоровья благодаря своей доступности, низкой травмоопасности и комплексному положительному воздействию на все системы организма. Это естественная физическая нагрузка, которая подходит практически всем, независимо от возраста и уровня подготовки.

— Правда ли, что для здоровья необходимо проходить 10 тысяч шагов в день?

— Нет, цифра в 10 000 шагов — это скорее популярный маркетинговый миф, чем строгая медицинская норма. Для поддержания здоровья достаточно проходить 6 000–8 000 шагов в день. Главное — регулярность физической активности, а не точное выполнение нормы, при этом даже 4 000–5 000 шагов уже принесут значительную пользу



для сердечно-сосудистой системы. Для большинства людей оптимальным вариантом будет комфортный уровень активности, который можно поддерживать ежедневно, без вреда для суставов.

— Профилактике каких заболеваний помогают регулярные пешие прогулки?

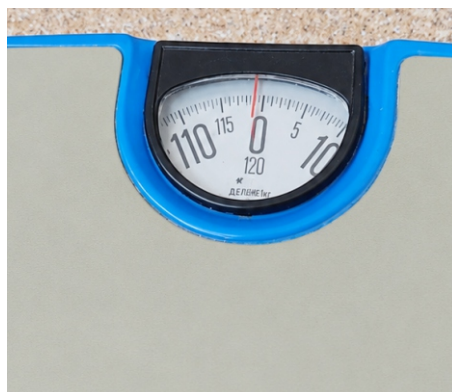
— Регулярные пешие прогулки — это доступный способ профилактики широкого спектра заболеваний, укреп-

ляющий сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы.

Пешие прогулки помогают в профилактике следующих заболеваний:

Сердечно-сосудистые заболевания: регулярная ходьба снижает риск инфарктов и инсультов, нормализует артериальное давление (снижение на 11 пунктов) и улучшает кровообращение. Сахарный диабет 2 типа: пешие прогулки повышают чувствительность к инсулину и снижают уровень сахара в крови, помогая контролировать или предотвращать диабет. Ожирение и нарушение обмена веществ: ходьба помогает поддерживать здоровый вес, сжигать калории и улучшать метаболизм. Заболевания опорно-двигательного аппарата: укрепление костей, суставов и позвоночника, профилактика остеопороза и снижение симптомов артрита. Неврологические заболевания и нарушения психики: прогулки снижают уровень стресса, помогают при депрессии, а также способствуют профилактике деменции и болезни Альцгеймера. Заболевания дыхательной системы: ходьба улучшает вентиляцию легких и газообмен, что полезно для общего самочувствия и работы органов. Ослабление иммунитета: регулярная активность снижает подверженность простудным заболеваниям, включая ОРВИ.

— Может ли ходьба помочь в контроле веса?



— Да, регулярная ходьба — эффективный и доступный способ контроля веса, улучшения обмена веществ и сжигания калорий. Она помогает сжигать жир (в том числе в области живота) при соблюдении регулярности: рекомендуется ходить в быстром темпе от 30 до 60 минут 4–6 раз в неделю. Ходьба помогает контролировать вес. Например, человек весом 70 кг за 10 000 шагов (примерно 1,5–2 часа) сжигает от 210 до 500 ккал. При интенсивной ходьбе (около 5 км/ч и выше) сжигает больше калорий и эффективнее способствует похудению, чем медленная прогулка. Ходьба в гору или по пересеченной местности увеличивает расход энергии на 20–30%. Нужна регулярность. Для достижения результата лучше ходить ежедневно, чем делать одну долгую прогулку раз в неделю.

— Пешие прогулки помогают справиться со стрессом и тревогой?

— Да, пешие прогулки — один из самых эффективных и про-

стых способов борьбы со стрессом и тревогой. Они помогают снизить уровень «гормона стресса» кортизола и способствуют выработке эндорфинов и серотонина, которые улучшают настроение, дарят спокойствие и чувство удовлетворения.

Как прогулки помогают справляться со стрессом: биологический эффект: всего 20–30 минут неспешной ходьбы снижают уровень кортизола и альфа-амилазы (биомаркеров стресса). «Заземление»: движение переключает внимание с тревожных мыслей на физические ощущения тела, помогая расслабиться. Свежий воздух: прогулки на природе помогают снизить уровень тревожности. Доступность: пешие прогулки доступны почти каждому и не требуют специальной подготовки, что делает их отличным ежедневным антидепрессантом.

— Как сделать ходьбу полезной привычкой?

— Чтобы сделать ходьбу полезной привычкой, начните с малого (10–15 минут), постепенно увеличивая дистанцию на 10–20% в неделю, и сделайте прогулки приятными, совмещая их с музыкой или компанией. Регулярность важнее скорости: ежедневные прогулки (оптимально 5 км/ч) укрепляют здоровье лучше, чем редкие интенсивные тренировки.

Как закрепить привычку ходить:

- Начните с малого: не пытайтесь сразу проходить 10 000 шагов. Начните с коротких прогулок, постепенно увеличивая время.
- Сделайте ходьбу приятной: слушайте любимую музыку, аудиокниги, подкасты или гуляйте с друзьями/собакой.

- Встройте в рутину: ходите пешком на работу/с работы, откажитесь от лифта, гуляйте 15 минут после ужина.
- Используйте технологии: фиксируйте шаги в приложениях (шагомерах), участвуйте в соревнованиях с друзьями.
- Планируйте маршрут: выбирайте живописные места, парки или набережные, чтобы прогулка приносила эстетическое удовольствие

Основные советы:

- Одежда и обувь: носите удобную обувь, чтобы избежать травм.
- Регулярность: лучше ходить по 20–30 минут каждый день, чем 2 часа раз в неделю.
- Слушайте тело: если чувствуете одышку, замедлитесь.

Мифы о зарядке

Считается, что зарядку нужно делать всем и ежедневно. Однако вокруг этого простого утреннего действия существует много мифов и заблуждений, многие из которых становятся оправданием для того, чтобы зарядку не делать. Давайте разберемся с ними, хотя бы для того, чтобы у нас самих не было повода отложить это очень и очень полезное занятие.

Миф первый: зарядку нельзя делать, если мало спал

Часто можно услышать, что если не выспался, то делать зарядку не стоит: тело еще спит, и можно ему навредить. Тело действительно спит, однако зарядка и нужна для того, чтобы разбудить организм. Просто нужно правильно подобрать упражнения для того, чтобы максимально деликатно перейти из сна в бодрствование.

Миф второй: у меня нет времени на зарядку

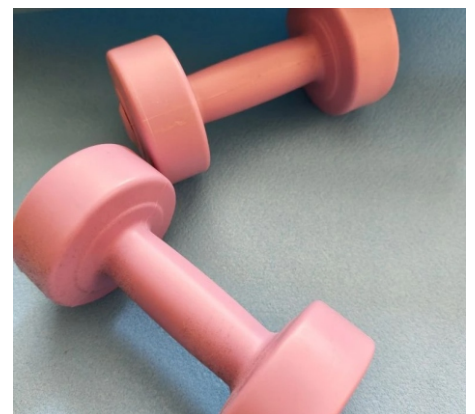
Вот этот миф точно относится к типу того, как люди ищут причину чего-то не делать. Для того, чтобы сделать нехитрый комплекс упражнений, который приведет организм в нормально функционирующее состояние, нужно десять, максимум — пятнадцать минут. Это время точно можно найти, особенно тем, кто любит будить себя полчасовым душем.

Миф третий: гимнастику нельзя делать беременным

Конечно, на движения беременных на последних неделях срока есть определенные ограничения, но, тем не менее, зарядку им делать можно и нужно. Более того, существуют специальные комплексы упражнений для женщин, ждущих ребенка.

Миф четвертый: пожилым уже не нужна зарядка

Опять-таки неверно. Конечно, людям в возрасте нужен совсем иной набор упражнений, но все же есть и специальные упражнения, рассчитанные именно на людей преклонного возраста.



Миф пятый: зарядку невозможно регулярно делать тем, кто постоянно в пути

Конечно, в самолете или в поезде сделать можно не все упражнения. Но в поезде можно сделать много упражнений, лежа на полке, разминку можно (и нужно) делать в самолете. Однако в гостинице

точно можно найти и время, и место для того, чтобы сделать зарядку, даже в самом тесном номере. Для делового человека быть в форме

уже с утра, даже после тяжелого перелета очень важно. Просто включите десять минут зарядки во время, которое нужно вам для того, что-

бы подготовиться к деловой встрече.

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
takzdorovo.ru

Рекомендации по физической активности для людей старше 65 лет

Движение – это жизнь! И это правило работает в любом возрасте. Регулярная физическая активность поможет защититься от различных заболеваний и улучшить самочувствие.

Уделяйте физической активности умеренной интенсивности **не менее 150 минут в неделю** или физической активности высокой интенсивности **не менее 75 минут в неделю**.

● Чем старше становится человек, тем быстрее он теряет мышечную массу. Чтобы задержать этот процесс, не-

обходима физическая активность и тренировки. Также у пожилых часто встречается остеопороз (хрупкость костей). Чтобы остеопороз не прогрессировал, необходимо двигаться.

● Физическая активность способствует выработке коллагена, этот белок незаменим для работы связок, поэтому обязательно надо каждый день гулять не менее 30 минут и каждый день заниматься силовыми видами тренировок. Для пожилых людей, это, в первую очередь, работа с собственным весом или лёгкими гантелями и утяже-



лителями. Это не значит, что надо ходить в зал. Достаточно домашних тренировок, но регулярно – 2-3 раза в неделю.

● Люди данной возрастной категории с ограниченной подвижностью должны заниматься физической активностью, направленной на улучшение равновесия и предотвращение риска падений, три раза в неделю или чаще.

Возраст – не повод забывать о физической активности. **Но если человек давно ничем не занимался, и при этом у него есть проблемы со здоровьем, рекомендуем предварительно обратиться к врачу.**

Здоровья вам и активного долголетия!



Нормы пульса для занятий спортом

Пульс важен не только для обычного человека, но и для того, кто занимается спортом. Как он влияет на процесс тренировок, и какие нормы пульса есть (если они есть) для представителей разных направлений спорта?

Современные занятия спортом уже не те, что раньше. Причем движется развитие в сторону положительных изменений, приспосабливаясь к современным тенденциям и генетическим изменениям организмов людей. Сравните, например, бокс раньше и сейчас. Все поменялось: техника, скорости, правила. Конечно, базовые элементы остались неизменными, но все-таки многое претерпело изменения. С каждым годом популяризация здорового образа жизни среди населения растет и, следовательно, увеличивается количество людей, занимающихся спортом. Пускай даже они это делают на любительском уровне. Это происходит еще и за счет того, что теперь не обязательно иметь медицинское образование и работать в клинике, окруженным различными приборами, чтобы тщательно следить за своим здоровьем. Научно-технический прогресс за последние три десятилетия сделал очень большой шаг вперед. Теперь множество

простых, повседневных исследований вы можете делать, не выходя из дома. Конечно, врачи во время тренировок все больше обвешивают профессиональных спортсменов различными датчиками, но в любительский спорт это перешло в гораздо более простой и доступной форме. Вот, к примеру, часы давно перестали быть аксессуаром, который просто пока-



зывает время. В настоящий момент, они “поумнели” и обзавелись множеством дополнительных функций. Наиболее популярная — измерение изменения частоты сердечного ритма. Зачем человеку, занимающемуся спортом, вообще это знать? Как это повлияет на процесс тренировок, и какие нормы пульса есть (если они есть) для представителей разных направлений спортивной культуры? Сейчас во всем разберемся.

Пульс — важная часть при оценке эффективности тренировок. Благодаря знанию частоты вашего сердцебиения можно более осознанно подходить к тренировкам, зная, где можно увеличить нагрузку, а в какие моменты надо бы немного уменьшить интенсивность тренировки. Однако сначала надо понять, **что влияет на пульс?**

- ▶▶▶ Физическое состояние. Чем лучше вы натренированы, тем меньше сокращений необходимо делать сердцу.
- ▶▶▶ Вес человека. При большей массе тела сердцу приходится работать интенсивнее.
- ▶▶▶ Курение наравне с алкоголем заставляет наше сердце больше работать на износ.
- ▶▶▶ Наше психоэмоциональное состояние. Эмоции и работа организма тесно связаны — например, когда мы злимся, сердце бьется чаще.
- ▶▶▶ Температура. Чем холоднее, тем скорость сокращений ниже.

При разных нагрузках у человека будет по-разному меняться пульс. Так, например, у тех, кто начал заниматься таким видом спорта, где необходима выносливость, средние показатели пульса в состоянии покоя будут составлять порядка 50 ударов в минуту для людей 22–25

5 лет. В то время как у тех, кто тренируется скоростно-силовыми направлениями спорта, это значение равняется 57–61 ударам в минуту. Для начинающих спортсменов это значение еще чуть выше — примерно 65 ударов.

Для чего вообще необходимо знать свой пульс во время занятий спортом? Например, чтобы точно понимать, что ты тренируешься по мере своих настоящих возможностей и не «халявишь», оправдывая себя усталостью. Пульс — отличный помощник в определении собственной нагрузки, чтобы заниматься действительно эффективно, не слишком перетруждая себя и не халтуря при этом. Чтобы определить свою норму пульса на тренировке, необходимо узнать сначала свой максимальный порог. Для мужчин он считается по формуле: 220 минус возраст, а для женщин — 226 минус возраст. Так, напри-

мер, для 25-летнего парня максимальная ЧСС (частота сердечных сокращений) составляет 195 ударов в минуту.

Еще пара полезных цифр и формул

При разминке пульс не должен превышать 50–60% от максимального значения.

Таким образом, отталкиваясь от средних показателей, начинать тренировку можно при пульсе от 97,5 до 117 (высчитываем по формуле $195 \cdot 0,5 = 97,5$).

При кардио-тренировках ЧСС не должна превышать 60–70% от максимума.

При беге это значение вырастает до 70–80%.

К слову, во время длительных тренировок особенно важно следить за пульсом, чтобы тот не переходил в так называемую «красную зону», которая составляет 90–95% от максимального значения.



Начинать занятия спортом стоит грамотно, подбирая подходящую обувь и одежду, разрабатывая систему тренировок и следя за своим состоянием. Только при ответственном подходе человек может добиться по-настоящему хороших результатов и максимально улучшить свою физическую форму.

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
takzdorovo.ru

Как повысить уровень ежедневной физической активности



Физическая активность (ФА) — один из главных компонентов здорового образа жизни

Достаточный уровень подвижности и регулярные нагрузки помогают снизить риск развития различных заболеваний, в то время как малоподвижный, сидячий образ жизни этот риск увеличивает.

Разберемся, какие виды ФА существуют, как построить занятие правильно и как повысить уровень ежедневной физической активности.

Выделяют три основных вида ФА:

— аэробная нагрузка (ходь-



ба, плавание, езда на велосипеде, танцы и т. д.);

— силовая/анаэробная нагрузка (пауэрлифтинг, занятия на силовых тренажерах, отжимания, подтягивания и т. д.);

— нейромоторная ФА (йога, пилатес и т. д.).

Каждый вид физической активности имеет свое влияние на человеческий организм. Так, аэробная нагрузка снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, силовая стимулирует костеобразование, увеличивает мышечную массу, повышает чувствительность к инсулину, уменьшает уровень липидов и артериального давления, а нейромоторная направлена на улучшение баланса, двигательных навыков, снижение риска падений (рекомендована для пожилых людей). Эти виды физической активности можно и нужно комбинировать, чтобы равномерно развивать все системы организма.

Минимальным уровнем ФА для взрослых людей считается не менее 150 минут в не-

делю (5 дней по 30 минут) умеренной аэробной нагрузки, или не менее 75 минут в неделю (5 дней по 15 минут) интенсивной нагрузки, или их комбинация. Дополнительную пользу можно получить при увеличении этих показателей до 300 и 150 минут в неделю соответственно.

Конечно, если человек имел малоподвижный образ жизни, сразу бежать марафон или истощать себя продолжительными силовыми тренировками не стоит. Нагрузку нужно наращивать постепенно, увеличивая длительность занятий по несколько минут в день, пока не будет достигнут уже упомянутый минимальный уровень ФА. Когда он станет привычным, можно продолжить наращивать длительность тренировок, попробовать увеличить их интенсивность или сделать что-то другое.

Очень важно поддерживать правильную структуру занятий. Если планируется 30–60-минутная тренировка, то нужно первые 5–10 минут посвятить разминке. Это позволит сердечно-сосудистой, скелетно-мышечной, дыхательной системам подготовиться к физической нагрузке, тем самым снизится риск получения травм или ухудшения самочувствия. После 20–40 минут активного периода, в кото-

ром и происходит основная тренировка, необходимо «остыть», провести заминку в течение 5–10 минут. Для заминки подойдут упражнения низкой интенсивности (подтягивания, ходьба). Без периода остывания при резком прерывании нагрузки может произойти снижение давления.

Как же повысить уровень ежедневной ФА?

1. Выберите тот вид ФА, который вам больше нравится и приносит удовольствие, которым вам удобно заниматься, а также оптимальное время для тренировок.

2. Думайте о занятиях не как о неудобстве или рутине, а как о пользе, не как о трате времени, а как об инвестициях в свое здоровье и активное долголетие.

3. Будьте физически активными весь день. Отправляйтесь на работу пешком или на велосипеде; если вы живете далеко от работы и ис-



пользуете общественный транспорт, выйдите на одну остановку раньше, а если добираетесь куда-то на машине, припаркуйтесь за пару улиц до места назначения, чтобы остаток пути пройти пешком. Делайте разминки на рабочем месте, чередуйте работу сидя и стоя, занимайтесь домашними делами без помощи умной техники (например, работа-

пылесоса). Ходите по лестнице вместо использования лифта, если нужно преодолеть всего несколько этажей; если же вы живете высоко, выйдите из лифта на пару этажей раньше и остаток пройдите по лестнице.

4. Введите в свою жизнь привычку гулять каждый день. Начать можно с 10 минут в день, постепенно увеличи-

вая время прогулки и скорость ходьбы. При желании ходьбу можно заменить ездой на велосипеде, а лучше заниматься и тем и другим.

5. Помните: возраст физической активности не помеха!

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
takzdorovo.ru

Пить, чтобы жить

Вода не просто средство утоления жажды, она необходима для правильного функционирования всех органов и систем организма, требуется для переваривания и всасывания пищи, работы кровеносной системы, регуляции температуры тела, для выведения продуктов обмена веществ и токсинов.

Вот несколько полезных советов:

- Начиная утро со стакана теплой воды – она запускает работу организма, дает энергию, помогает усвоению завтрака.
- Выпивайте стакан воды и перед другими приемами пищи – это поможет улучшить процесс пищеварения.

● Есть миф о том, что запивать пищу нельзя, потому что вода разбавляет желудочный сок. На самом деле ничего страшного в этом нет. Хотя в момент пережевывания пищи лучше не пить, так как она должна пропитаться ферментами и слюной, необходимыми для пищеварения.

● Иногда организм может путать жажду и голод. Поэтому, перед тем как есть, выпейте стакан воды и подождите 10 минут – чувство голода может пройти.

● Пейте воду комнатной температуры за 30–60 минут до и сразу после тренировки, а по необходимости и во время физических нагрузок.

● Объем потребления жидкости зависит от конституции тела, уровня физической активности человека, а так-



же погодных условий. Для женщин нормой считается от 1 до 1,8 литра, для мужчин – от 1,3 до 2,2 литров в день.

● Соблюдайте питьевой режим в течение дня. Чтобы не забыть, поставьте напоминание на телефоне, заведите трекер привычек, одной из которых пусть станет регулярное потребление чистой воды.

Источник:
портал Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека здоровое-питание.рф

