

М.П.СОТНИКОВА

ХОДЬБА

для здоровья

ХОДЬБА — ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Ходьба — естественный, привычный способ передвижения человека. Движения при ходьбе носят циклический характер, которому свойственна смена режимов напряжения и расслабления.

Ходьба — самый доступный вид физической нагрузки. В процессе эволюции мышцы человека приспособились к такой работе. По данным физиологов, нагрузка на организм при ходьбе очень невелика и находится в пределах обычного рабочего оптимума каждой мышцы. Однако, если темп ходьбы увеличить или изменить рельеф местности, ходьба может быть очень нагрузочной и создавать тренировочный эффект.

Слов нет, очень полезен в борьбе за здоровье бег трусцой, но ведь по тем или иным причинам он доступен не всем. К ходьбе же противопоказаний нет (мы, естественно, не берем в расчет людей с тяжелым недугом), а для выездывающих она — отличное лекарство.

Сегодня специалисты рекомендуют применять ходьбу как средство восстановления «былой формы», с целью развития выносливости, совершенствования физического состояния, для профилактики заболеваний и достижения активного долголетия. Движения при ходьбе помогают размять одеревневшие члены, разогнать застоявшуюся кровь, особенно в брюшной полости и области малого таза, улучшить питание сердца, легких, мозга.

Известно, что у людей умственного труда непрерывная работа мозга может привести к перенапряжению центров возбуждения и ослаблению центров торможения. В результате наблюдается нарушение питания нервных клеток и снижение их функциональных возможностей. Перенапряжение долго не оставляет человека и воздействует как отрицательный стресс. Доказано, что лучшим средством для его устранения является интенсивная физическая нагрузка, особенно ходьба и бег.

Философы древности перед принятием ответственных решений предпринимали длительные прогулки и размышляли почти всегда прохаживаясь.

Выдающийся английский естествоиспытатель Ч. Дарвин после двух часов работы за столом выходил обязательно на прогулку, а потом вновь садился за работу. Ходьбу, прогулки считали для себя обязательными В. И. Ленин, Л. Н. Толстой, И. П. Павлов и другие выдающиеся личности.

Особенно полезно ходить пешком людям преклонного возраста. Л. Толстой писал: «При усидчивой умственной ра-

боте без движения и телесного труда — сущее горе. Не походи я, не поработай я ногами и руками в течение одного хоть дня, вечером я уже никуда не гожусь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах звезды какие-то и ночь проводится без сна».

А вот из стихов А. С. Пушкина:

Друзья мои! Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине,
Крутых холмов устаньте на вершине,
И в долгую ночь глубок ваш будет сон!

При движении в быстром темпе или по неровной дороге (песок, гравий, камни и др.) расходуется большое количество энергетических веществ и в организме образуется значительное количество тепла. Например, при темпе 110 шагов в минуту человек весом 70 кг теряет в час 290 ккал; при ходьбе по снежной дороге расходуется 384 ккал в час.

Интенсивная ходьба по неровной местности сопровождается чувствительным сотрясением всего тела. Считается, что такая встрияска не бесполезна: усиливается выброс крови, вымываются соли, ускоряется выведение шлаков из организма. При интенсивной ходьбе повышается сосудистый тонус.

Известно, что ходьба — надежное средство очищения сосудов от атероматозных масс, участвующих в формировании склероза и других болезней.

При длительном положении стоя сосуды нижних конечностей испытывают перегрузки. Это ведет к значительному расширению кровеносных сосудов. Особенно начинают страдать ноги с возрастом и при избыточном весе. При продолжительном стоянии сосуды голени и стопы остаются расширенными, объем их увеличивается, ноги отекают, человек часто испытывает боли.

При переходе на ходьбу напор крови как бы «выравнивается», приближается к норме. Поэтому человеку любого возраста легче ходить, прохаживаться, чем стоять долго на одном месте.

Разнообразные виды ходьбы — упругим, пружинящим шагом, скрестным, с изменением темпа, скорости — хорошо нагружают организм, тренируют сердце, сосуды и другие органы.

КОГДА ХОДИТЬ

Ходить можно и нужно в любую погоду. Можно использовать для этого различное время суток, ходить одному, вдвоем или в группе.

Лучше, если нагрузка-прогулка будет за полтора-два часа до еды или спустя полтора-два часа после еды. Однако людям, имеющим избыточный вес, лучше ходить натощак, но можно выходить на прогулку и сразу после принятия пищи, только начинать надо с медленного шага, а спустя час переходить на энергичную, быструю ходьбу продолжительностью не менее 30—60 мин.

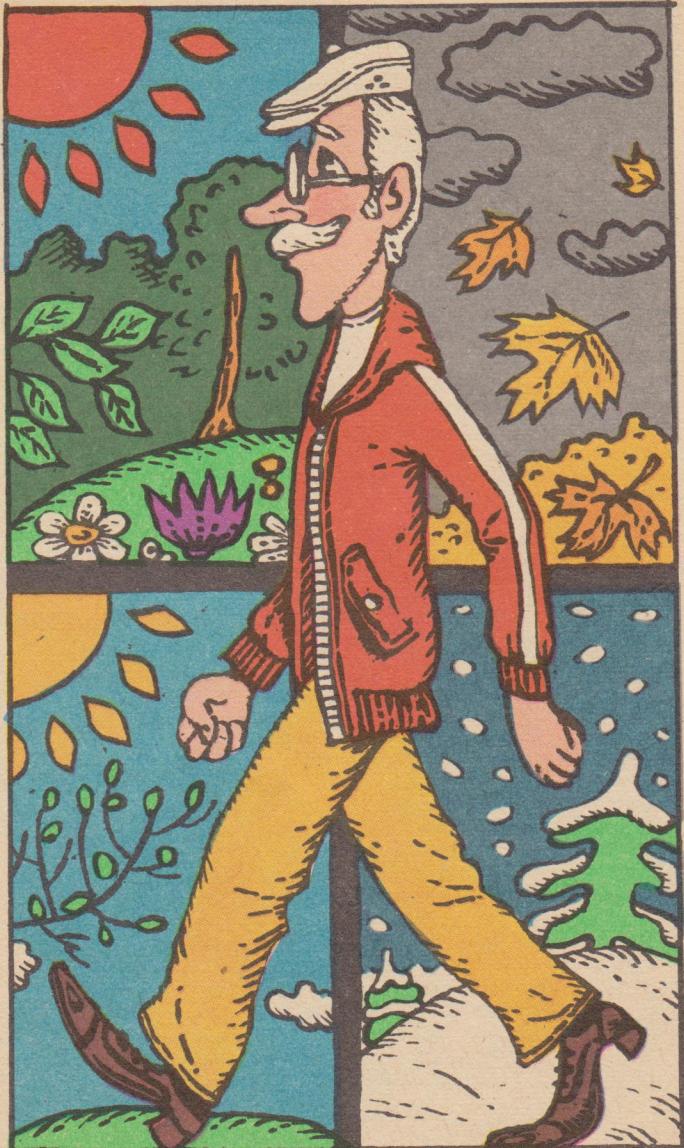
КАК ПРОВОДИТЬ ПРОГУЛКИ

Начинающим надо придерживаться определенного первоначального темпа. Расстояние или время в пути может быть различным. Специалисты дают индивидуальные рекомендации — ведь люди неодинаковы по возрасту, состоянию физической подготовленности, тренированности и прежде всего состоянию здоровья. Часто тренированность зависит от прошлого двигательного опыта, условий жизни, быта и профессии, даже от веса.

Если человек живет на холме, например в районе Подола в Киеве, или если его квартира находится на третьем-четвертом этаже, а дом без лифта, то он имеет более тренированное сердце. Сосуды и дыхание его, по существу, подготовлены к физическим нагрузкам. То же наблюдается, если на работе человеку приходится часто бегать вверх-вниз по этажам.

Ходьба приносит пользу, когда она проводится в быстром темпе с упругим отталкиванием толчковой ногой. Не стоит ходить еле-еле передвигая ноги.

Медленная ходьба почти бесполезна, организм никакой нагрузки при этом не получает. От медленной ходьбы человек больше устает, чем от быстрой. Ходьба медленным шагом, как и топтание на кухне во время приготовления обеда, если человеку не надо наклоняться, согбаться, приседать, не вызывает необходимых физиологических сдвигов в организме. То есть работа сердца, сосудов, обменные и другие функциональные процессы при медленной ходьбе протекают примерно на уровне покоя. Сгорание калорий идет медленно, основные продукты обмена расходуются слабо, все съеденное «идет в жир». Лучше пройти меньше,



но быстрее, а потом отдохнуть, чем ходить много, но медленно.

Конечно, лучше всего ходить за городом, на окраине, подальше от транспорта и проезжих дорог, в переулках, где мало машин и чище воздух.

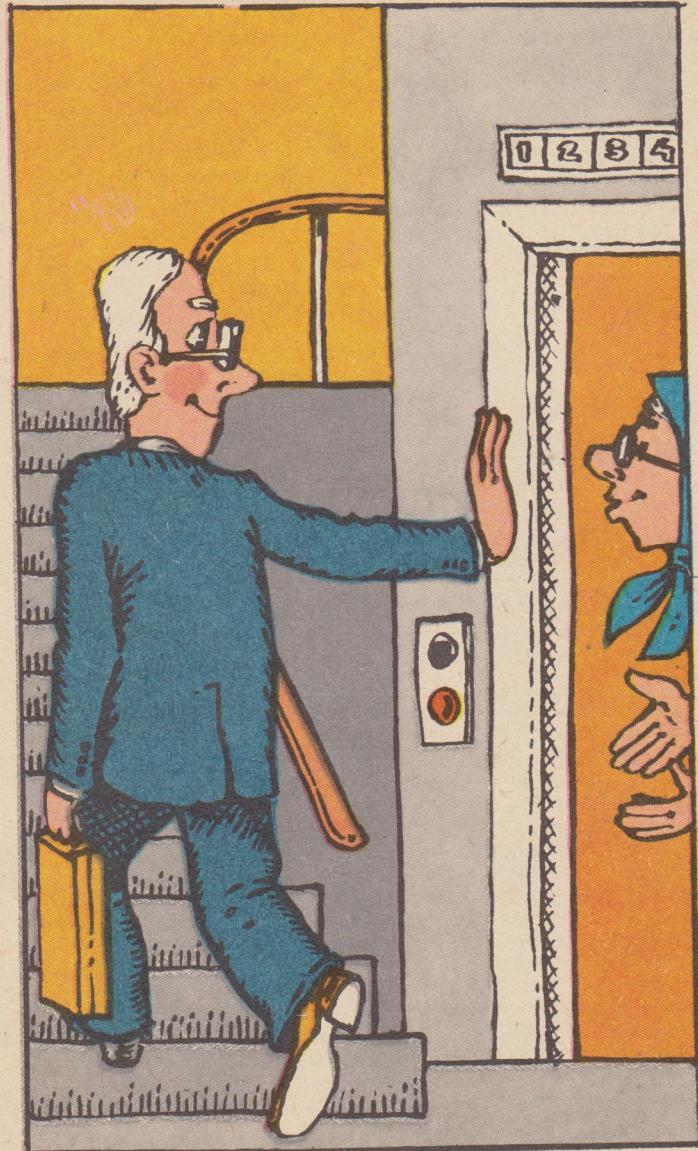
С ЧЕГО НАЧИНАТЬ ТРЕНИРОВКИ В ХОДЬБЕ

В тренировочной оздоровительной ходьбе необходимо соблюдать постепенность, не спешите прибавлять время и увеличивать скорость.

Надо перестать пользоваться лифтом, а спускаться только пешком. Начать подъем с двух-трех этажей. Если устанете, — вызывайте лифт. Постарайтесь за три-четыре недели подойти к такой норме: преодолевать пешком четыре-пять этажей ежедневно. Если, поднимаясь, будете задыхаться, остановитесь, пошагайте по площадке, передохните, а затем снова вверх.

Постепенно приучите себя подниматься пешком даже с сумками, с тяжелым портфелем. Спустя два-три месяца тренировок, когда вы научитесь подниматься вверх на пятый этаж без выраженной одышки, можно начать подъемы вверх через ступеньку, сначала держась за перила, а затем без их помощи. Ходьба через ступеньки хорошо развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Подъемы с тяжестями вверх вырабатывают силу и выносливость. При этом сначала ходьба через ступеньку проводится налегке, без отягощения. Поднимаясь по лестнице, старайтесь наступать всей стопой, опираясь на внешнюю ее сторону. Не следует ставить ногу на носок, это разрушает поперечный свод стопы и способствует образованию плоскостопия. Для предупреждения его целесообразно периодически ставить ноги скрестно, т. е. правой — влево на ступеньку, левой — вправо — на следующую и так дальше вверх. Это упражнение считается нагрузочным, так как включает в работу все суставы ног: голеностопные, коленные, тазобедренные. При выполнении упражнения может появиться одышка. Не пугайтесь этого, просто переключитесь на ходьбу по площадке, пошагайте на месте, сделайте упражнения на расслабление и поднимайтесь дальше. Поднимаясь — не сутульйтесь, не сгибайте туловище, старайтесь выпрямлять колено опорной (толчковой) ноги.



СЛЕДИТЕ ЗА ОСАНКОЙ

Во время ходьбы следите за правильной осанкой, не сутультесь, держите голову прямо и ровно, не напрягайте шею, расслабьте плечи и отведите их назад-вниз, смотрите перед собой, не опускайте головы! Потоще смотрите вдаль и переводите взгляд с отдаленных предметов на близкие. Это полезно для глаз.

В пути можно проделать несколько упражнений для лица: надувать щеки, широко раскрывать глаза и рот, можно дажеgrimасничать — такие упражнения делают мышцы лица более упругими, хорошо снимают напряжение.

Можно периодически походить то одним, то другим боком с поворотами в одну и другую сторону. Можно остановиться и сделать несколько вращений головой, «крися» подбородком восьмерку, круг, выполнить наклоны головой.

Можно найти поляну в лесу и сделать несколько упражнений у дерева, у скамейки или на скамейке для стопы, коленных, тазобедренных суставов, туловища, а также выполнить успокаивающие упражнения.

Успокаивающие упражнения:

- ритмичные вдох и выдох (на 4 шага вдох, на 4 — выдох), постепенно удлиняя выдох и укорачивая вдох;
- потряхивания руками, свободно свисающими вдоль туловища;
- повороты туловища с маятникообразными покачиваниями рук;
- стоя на одной ноге у дерева или столба и опираясь на него руками, потряхивания от бедра свободной ногой, сначала одной, затем другой.

Утром, перед выходом на работу не бойтесь потратить 1—1,5 мин., чтобы «отработать» правильную осанку: прислонитесь спиной к стене, подтяните живот, разверните плечи, положите на голову книгу и пошагайте 30—40 сек. Страйтесь в течение дня сохранять то «мышечное ощущение», которое вы почувствовали. При этом шагать следует по одной линии «стопа в стопу», от бедра, выпрямляя толчковую ногу, чуть пружиня ногами. Двигайтесь так, чтобы тазобедренные суставы «работали», разворачивались при шаге. Это вы почувствуете, если положите руки на бедра.

Знайте, что для сохранения правильной осанки необходимо помнить о ней; держать голову прямо и свободно, при этом чуть-чуть выдвинув подбородок вперед-вверх (от шейного позвонка), не запрокидывая головы.

Некрасивая осанка, неправильное положение туловища говорят о нарушениях, связанных с недостаточным разви-

тием нервно-мышечной системы. Физиологическую основу осанки составляет сложный условно-двигательный рефлекс, который образуется в процессе индивидуальной жизни, воспитания и тренировки, т. е. осанка поддается тренировке и волевому управлению, «воспитывается». Выходя на прогулку, скажите себе: «Разверни плечи», «не проваливай голову», «не сутулься, расправь спину!». Напоминайте об этом себе в течение всей прогулки.



ТЕМП ХОДЬБЫ

Темп ходьбы — это число шагов в минуту. У разных людей он различен. Форсировать темп ходьбы в начале тренировок не рекомендуется. Это приводит к сокращению длины шага, уменьшает скорость и быстро утомляет. Но не следует и топтаться, шаркая ногами по дороге. Надо стараться идти бодро, лучше в темпе марша. Он помогает быстрее найти нужный ритм, доставляет удовольствие и обеспечивает равномерную нагрузку.

Количество шагов в минуту зависит от длины ног и ширины шага. В среднем ширина шага равна 70—100 см. Считается, что темп шагов находится в пределах 80—120 шагов. Такая скорость передвижения для здорового человека является автоматической. За пределом 120 шагов обычно включается волевое усилие, которое тем сильнее, чем выше скорость ходьбы.

Врачи спортивной медицины и лечебной физкультуры рекомендуют следующие варианты скорости ходьбы:

- очень медленная — 60—70 шагов в минуту, или 2,5—3 км/час;
- медленная — 70—90 шагов в минуту, или 3—3,5 км/час;
- средняя — 90—120 шагов в минуту, или 4—5,6 км/час;
- быстрая — 120—140 шагов в минуту или 5,6—6,4 км/час;
- очень быстрая — более 140 шагов в минуту, или выше 6,5 км/час.

В таблице приведена нагрузка первых 10 недель для начинающих.

Недели	Кол-во шагов в 1 мин.	Продолжительность ходьбы, мин.	Расстояние, км
1-я	80	30	1,8
2-я	85	45	2,7
3-я	90	45	3,3
4-я	90	50	3,4
5-я	90	55	3,7
6-я	95	55	3,8
7-я	95	55	3,8
8-я	100	55	4,1
9-я	100	60	4,5
10-я	100	60	4,5



В первые недели по самочувствию можно отдыхать на половине пути 3—5 мин. с выполнением дыхательных или успокаивающих упражнений.

Если вы чувствуете себя хорошо и способны без одышки проходить около часа за один раз, — на здоровье!

Чтобы прогулка не казалась монотонной, можно изменять скорость, часть пути пройти быстрее, затем спокойнее, можно одно и то же расстояние проходить за меньшее время или за одно и то же время пройти более длинный путь.

По рекомендации Н. М. Амосова, во вторую неделю тренировки человеку можно проходить 1,5 км за 16 мин., но Амосов предупреждает, что «косявить весь комплекс упражнений надо постепенно, понемногу увеличивая нагрузку. Если молодой человек попытается сразу выполнить все, — никакого особого вреда от этого не будет, разве что поболят мышцы. Но пожилой человек не очень крепкого здоровья, проделав то же самое, может нанести себе непоправимый вред. Постепенность, постепенность и постепенность!».

Например, ходьба со скоростью 6,1 км в час для пожилых людей является чрезмерной нагрузкой, превышающей адаптивно-компенсаторные возможности их организма. Допустимым для пожилых людей считается нагрузка 2,5—3,5 км в час.

Каждый выход на прогулку должен включать медленную ходьбу, затем энергичную не менее 3 км.

Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, рекомендуются примерно такие прогулки в начале тренировок:

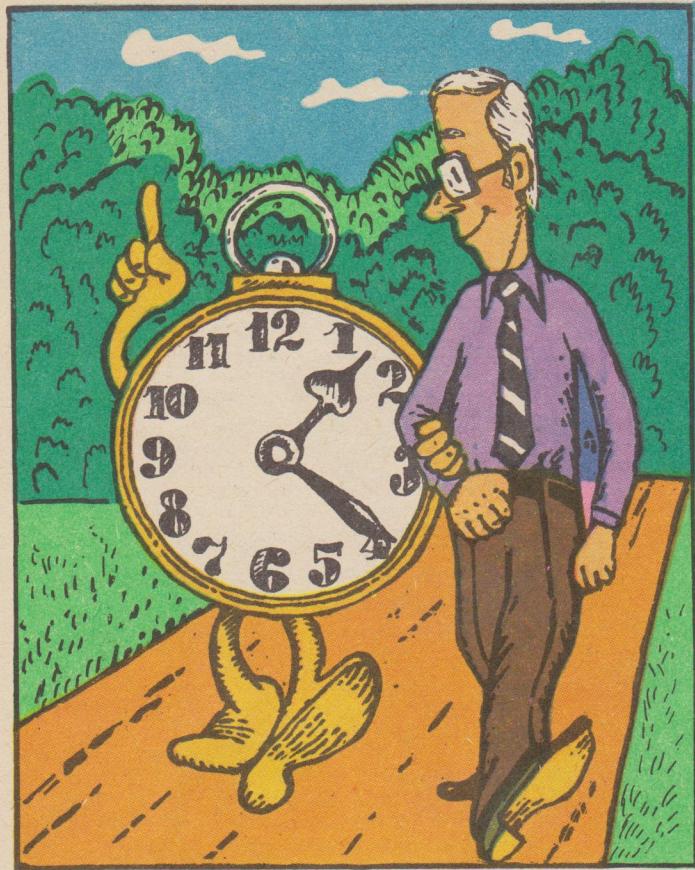
Первый режим — прошагать спокойно 10 мин., затем 5—15 мин. быстрее (по самочувствию), затем опять спокойно 10 мин. и успокаивающие упражнения. Это все повторять ежедневно в течение одной-двух недель.

Второй режим — пройти спокойно 10 мин., затем быстро 15—20 мин. Закончить медленной ходьбой (10—15 мин.) и успокаивающими упражнениями. Повторять ежедневно одну-две недели.

Третий режим — медленная ходьба 10 мин., быстрым шагом 20—30 мин. и опять спокойным 10 мин. Затем успокаивающие упражнения. Это ежедневный объем на одну-две недели.

Четвертый режим — ходьба спокойная 10 мин., быстрая 30—40 мин., спокойная 10—15 мин. и успокаивающие упражнения. Ежедневно в течение двух недель.

Пятый режим — ходьба умеренная 10 мин., энергичная 50—60 мин., спокойная 10—15 мин. и успокаивающие упражнения (через день, две недели).



После двух-трех месяцев тренировок можно преодолевать 8—10 км ежедневно или через день в течение шести месяцев. Спустя шесть месяцев ходить через день по 12—15 км, начиная всегда с умеренной десятиминутной ходьбы и продолжая ее в более быстром темпе: 4—5 км за 40—50 мин., а затем снова в медленном темпе 10—15 мин. и в быстром 4—5 км (за 40—50 мин.). Заканчивать всегда медленной ходьбой и успокаивающими упражнениями.

КАЖДОМУ СВОЙ ТЕМП

Ходьбу в среднем и быстром темпе (5—6 км/час) можно предложить людям, только хорошо подготовленным. Ходьба со скоростью 2,5—3,5 км/час более всего подходит лицам, занятым умственной деятельностью, для поддержания здоровья и творческой активности. При передвижении с такой скоростью хорошо думается, можно даже сочинять стихи.

Для лиц с нарушениями в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, а также для перенесших болезнь рекомендуется такой же медленный темп, но, конечно, с учетом индивидуальных возможностей организма.

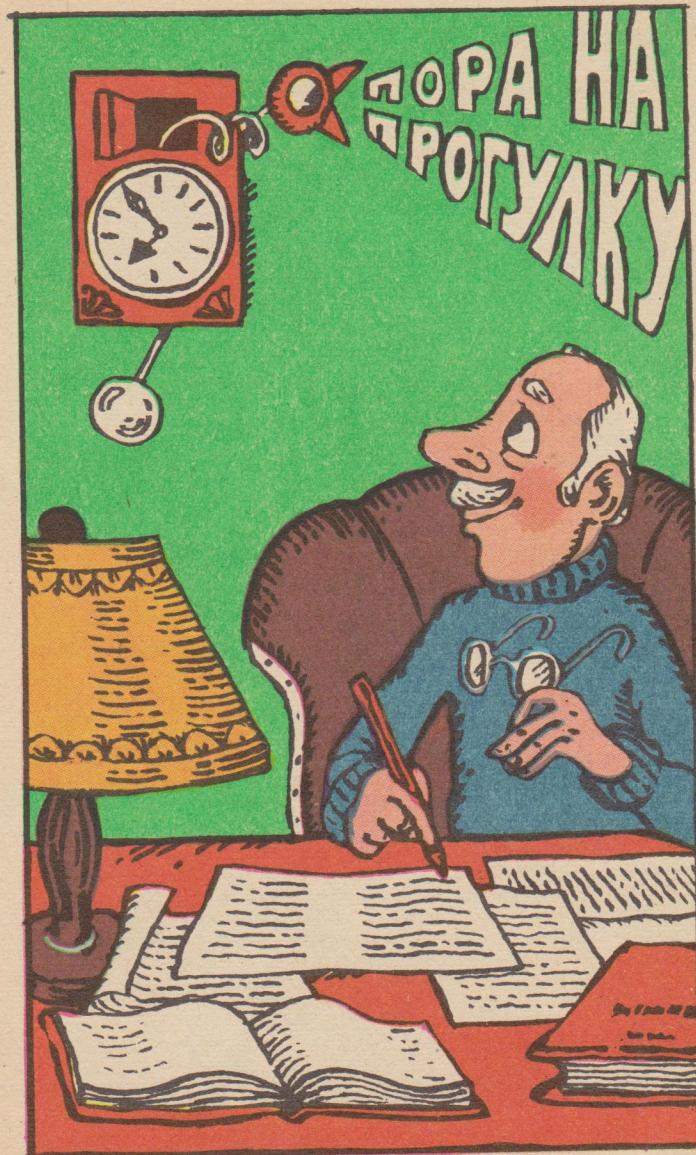
Полным людям, начинающим занятия ходьбой, можно ориентироваться на таблицу энерготрат, измеренных в ккал, в зависимости от скорости передвижения и веса тела.

Скорость, км/час	Вес, кг						
	40	50	60	70	80	90	100
2	1,4	1,3	2,2	2,6	2,8	3,0	4
3	1,6	2,0	2,7	3,2	3,5	3,8	4,5
4	2,4	3,0	3,3	3,8	4,2	4,5	5,0
5	3,2	4,0	4,7	4,8	5,3	5,7	6,7
6	3,9	4,5	5,2	5,6	6,4	7,0	7,7

По энерготратам можно заключить, что человеку с небольшим весом легче осваивать начальную скорость, чем людям с избыточным весом.

По мнению некоторых кардиологов, ежедневная двадцатиминутная ходьба помогает поддерживать стабильный вес.

Взрослому человеку, не занимающемуся физическим трудом, «практически здоровому» целесообразно ходить ежедневно по 1,5—2 часа со скоростью 5—5,5 км/час. Тренированному можно гулять 3 раза в неделю и ходить по 2 часа в быстром темпе. Установлено, что после такой ходьбы тренировочный эффект продолжается 48 часов, после чего организм восстанавливается.



ДЛЯ ОСЛАБЛЕННЫХ

Для особенно ослабленных рекомендуем такие выходы-маршруты.

Первая неделя. Первый выход — 500 м за 12 мин., затем медленно пошагать на одном месте или отдохнуть сидя 5 мин.; вернуться обратно в том же темпе. Повторяйте такой выход ежедневно. Если почувствуете, что можете пройти больше и быстрее, начните с 1000 м за 20 мин., отдохните 5 мин., затем вернитесь обратно.

Вторая неделя. Пройти 750 м за 17 мин., затем отдых 5 мин. и вернуться обратно. Для молодых: 2 км за 30 мин., 5 мин. отдых и вернуться обратно.

Третья неделя. 1 км за 22 мин., отдых 5 мин. и возвращение обратно. Для молодых: 2,5 км за 30 мин., отдых 5 мин. и возвращение обратно.

Четвертая неделя. 1 км за 20 мин., 4 мин. отдых и вернуться обратно. Для молодых: 2,5 км за 30 мин. и без отдыха обратно.

Пятая неделя. 1500 м за 30 мин., 5 мин. отдых и возвращение обратно. Для молодых: 3 км за 30 мин., 5 мин. отдых и обратно.

Шестая неделя. 2000 м за 40 мин., 5 мин. отдых, возвращение. Для молодых: 3 км за 35 мин., 3 мин. отдых и возвращение.

Седьмая неделя. 2 км за 37 мин., 5 мин. отдых, возвращение. Для молодых: 3 км за 35 мин. и обратно.

Далее можно прибавлять время прогулки по самочувствию и желанию. Желание ходить имеет большое значение, и с ним надо считаться. После двух месяцев систематических тренировок вы должны ощущать биологическую потребность «прогуляться», вас будет тянуть на прогулку. Если такого желания не появится, то в течение двух последующих месяцев можно повторить нагрузку двух последних недель. Если и далее вы не будете испытывать потребности обязательного выхода на прогулку, то, вероятнее всего, вы нездоровы и надо обратиться к врачу либо вы очень ленивы.



СОВЕТЫ «ПРАКТИЧЕСКИ ЗДОРОВЫМ»

Начните прогулку с быстрой ходьбы (минут пять-пятнадцать), устанете — сбавьте темп минут на пять и снова прибавьте шаг. Гулять ходить необходимо так, чтобы устать, не задыхаясь, конечно, но чтобы почувствовать нагрузку и даже вспотеть. Только тогда ваш организм будет сжигать поступившие с пищей калории или накопленный годами жир, а основные функциональные системы постепенно приспособятся к мышечному напряжению и будут тренированы. В течение двух-трех месяцев тренировки (подъемы по лестнице, прогулки) доведите ходьбу быстрым шагом до 40—60 мин. за одну прогулку. А после трех месяцев постепенно увеличивающихся нагрузок нужно научиться быстро идти 1,5—2 часа. Если вы гуляете больше, оставшееся время можно уделить отдыху, т. е. ходить медленнее.

Не увлекайтесь! Увеличивайте темп ходьбы и скорость постепенно! Отдыхайте, если устанете, можно отдохнуть сидя после медленной ходьбы, а потом опять пройтись побыстрее. Если нет возможности гулять, ходите пешком на работу и обратно, причем на работу в среднем темпе, а с работы побыстрее.

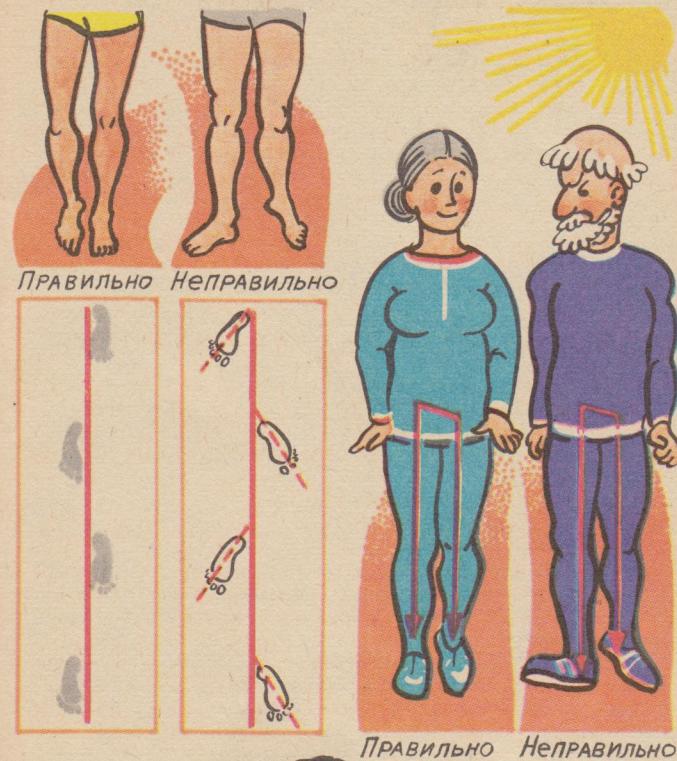
КАК НАДО ХОДИТЬ

Прежде всего не расставляйте ноги широко, старайтесь вперед выдвигать бедро (идти «от бедра»). Ставить ноги целесообразно ближе к линии, проведенной мысленно между сокнутыми ступнями (еще лучше стопа за стопой).

Надо, чтобы все суставы нижних конечностей активно участвовали в движении. Стопа приземляется в последовательности пятка — носок, вернее бугры пальцев, как бы чуть прихлопывая стопой после касания земли пяткой. Или наступайте всей стопой, стараясь оберегать внутренний свод от удара о землю. Если ноги устали, можно косолапить, пружиньте ногами, не расслабляйте колени, выпрямляйте толчковую ногу. Руки при быстрой ходьбе должны работать, лучше их немного согнуть в локтях (но не напрягать!). Следите, чтобы кисти рук были расслаблены. Плечи опустите и разверните, расслабьте. Хорошо, если будете работать руками (особенно когда двигаетесь быстро), подключить в движение лопатки. Не забывайте периодически расслаблять лицо, язык.

Наиболее частая ошибка — неумение свободно, непринужденно держать голову и туловище.

Положение при ходьбе: туловище прямое, голова держится прямо, низ живота подтянут (обязательно!). Центр тяжести тела быстро переносится на бугры пальцев стопы



и внешнюю ее сторону. Движения ногами плавные, ритмичные, непрерывные, а шаг упругий, пружинистый.

Здоровому человеку лучше проходить большее расстояние через день, чем меньшее ежедневно. Ежедневные медленные прогулки больше подходят для больных людей. В зависимости от подготовленности и состояния здоровья целесообразно ежедневно преодолевать от 3—5 до 10—15 км. При хорошей физической подготовке и отсутствии выраженных изменений в состоянии здоровья прогулки могут совершаться по пересеченной местности, включая крутые подъемы.

ХОДЬБА — КРУГЛЫЙ ГОД

Как и при любых физических нагрузках, главное в ходьбе не только постепенность, но и систематичность.

Круглый год занимайтесь на открытом воздухе в любую погоду. Однако прогулки должны вписаться в ваш распорядок дня вместе с утренней гимнастикой и водными процедурами. В периоды особенно напряженных производственных дел, ранней весной, при недосыпании нагрузку можно уменьшать или сбавить темп передвижения.

При плохом самочувствии прогулки проводятся реже, сокращается их продолжительность. Иногда необходимы перерывы в занятиях на какое-то время, особенно после болезни.

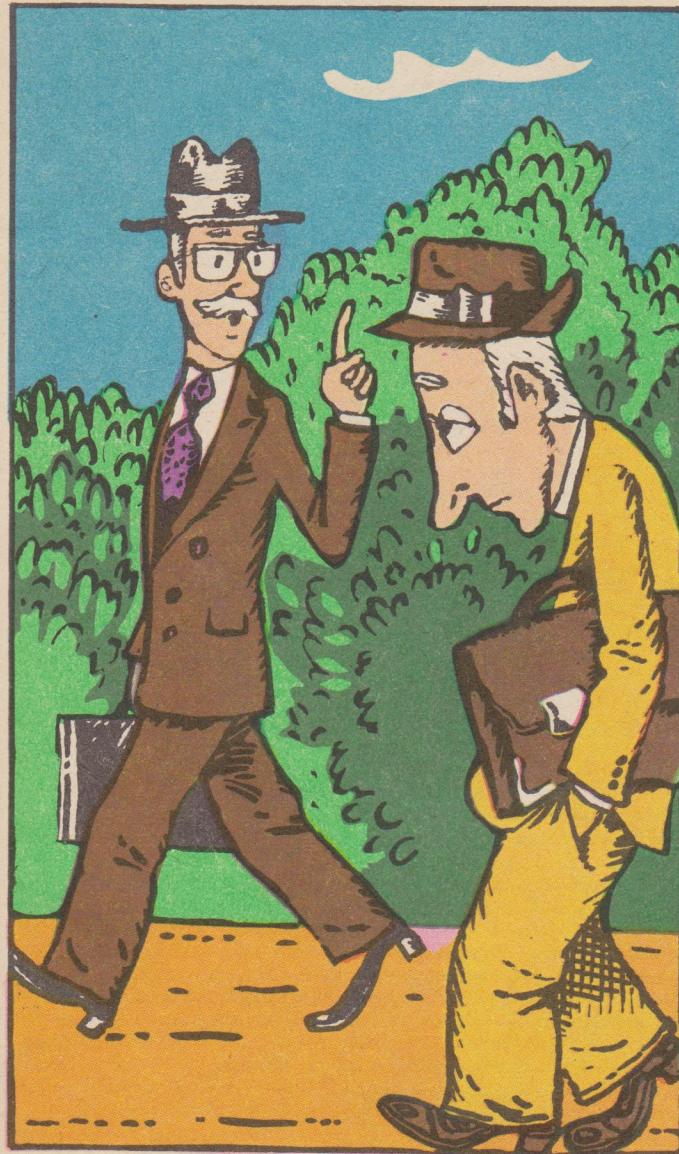
Некоторые специалисты утверждают, что длительную ходьбу как физическое упражнение необходимо проводить предварительно отдохнув.

После прогулки пользуйтесь водными процедурами: душем, ванной. Температура воды — приятная для вас, к которой вы привыкли. Процедуру заканчивайте ополоскиванием ног из ковша или кружки прохладной водой, а затем смажьте ноги кремом и помассируйте их.

При ходьбе не должен ощущаться дискомфорт, удлинять шаги искусственно не стоит, идти следует естественно и свободно, не напрягаясь. Естественное передвижение без лишних усилий создает соответствующее настроение и нужный ритм движений.

Начинающие заниматься ходьбой в возрасте после 40 лет должны пройти тщательный медицинский контроль.

Получив разрешение врача, нужно больше ходить пешком, забыть о транспорте, когда есть возможность быстро пройтись, можно добавить лишние этажи, пользуясь лестницей. Можно быстро-быстро идти за покупкой до магазина, и никто не догадается, что вы тренируетесь... Только надо знать, как правильно ходить, не бояться мышечных усилий, научиться распределять физические нагрузки по силам.



СЛЕДИТЕ ЗА ПУЛЬСОМ

Контроль за состоянием организма осуществляется по частоте пульса после нагрузки и его восстановлению. Подсчитайте пульс в покое за 10 сек., умножьте на 6, чтобы знать пульс за минуту. Затем сделайте 10 приседаний в течение 20 сек. (вдох приседая — одна секунда, выдох поднимаясь — вторая секунда и т. д.). После приседаний сразу же подсчитайте пульс за 10 сек. и умножьте на 6. Если разница между вторым и первым пульсами окажется не более 10 ударов в минуту, значит, степень нагрузки должна быть средней, т. е. скорость ходьбы 4—5,6 км/час; если разница не более 20 ударов в минуту, то ходьба может быть менее интенсивной, т. е. 3—4 км/час, а при разнице в частоте пульса не более 30 нагрузка должна быть еще меньше — 2,5 км/час.

Если же разница в частоте сердечных сокращений до и после приседаний более 35—40 ударов в минуту, то следует обязательно обратиться к врачу-кардиологу или специалисту по лечебной физкультуре. Неплохо посетить и врачебно-физкультурный диспансер.

Если при скорости ходьбы 3—3,5 км/час частота пульса обычно не превышает 76—80 уд/мин, то при скорости 7,2 км/час она нередко доходит до 160 уд/мин и более.

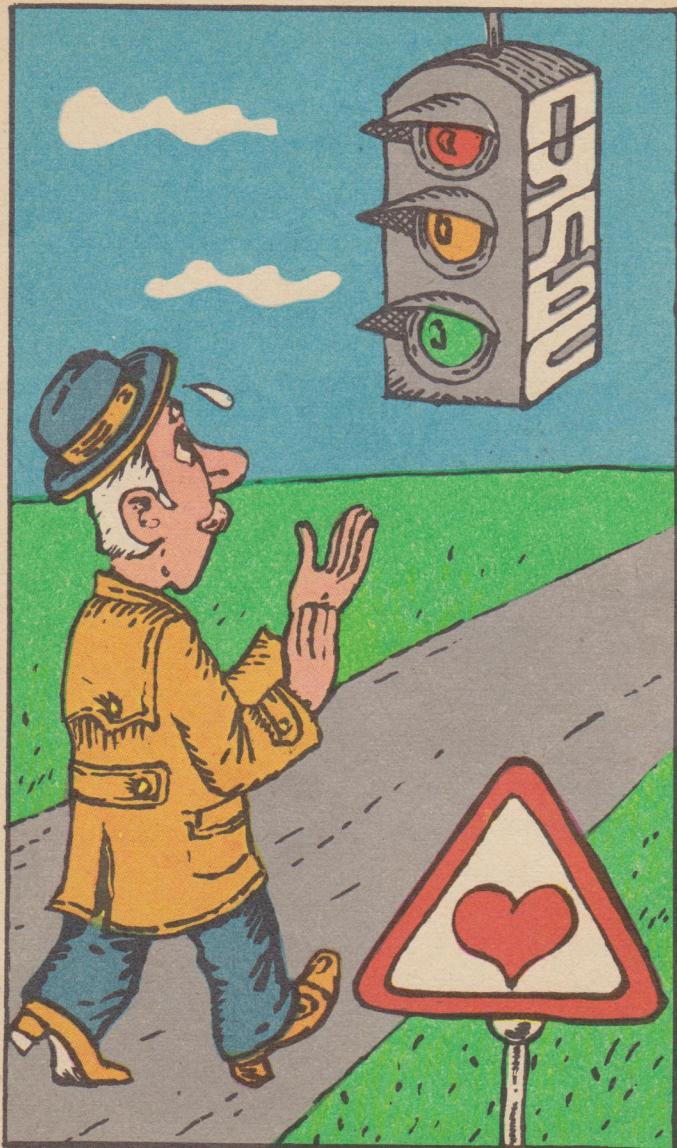
Такую скорость могут поддерживать не все. Допустимая частота пульса при быстрой ходьбе — не выше 140 уд/мин. (в применении к лицам не старше 40 лет). У людей среднего и старшего возраста она соответственно может быть не выше 120—130 уд/мин.

Если скорость ходьбы завышена и вы начинаете задыхаться, сбавьте темп, снизьте скорость до умеренной, пока не восстановится нормальное дыхание.

Людям ослабленным и малоподготовленным не рекомендуется ходить при большой влажности воздуха.

Практически здоровым — можно и нужно выходить на прогулку в любую погоду. Для таких людей частота сердечных сокращений обычно рассчитывается по формуле 180 минус возраст, т. е., если вам около 50, то ваш оптимальный пульс при ходьбе должен быть не выше 130 уд/мин. При этом по мере повышения тренированности у человека, систематически занимающегося прогулками в быстром темпе, пульс в покое будет постепенно уменьшаться.

Например, вы начали выходить на прогулки и регулярно заниматься ходьбой, начальный пульс ваш в покое был равен 70—80 уд/мин, а спустя 6—12 месяцев занятый ходьбой он может стать реже и уменьшиться до 56—66 уд/мин. и даже ниже.



КАК ДЫШАТЬ

Важным условием эффективности прогулок является правильное дыхание. Дышать надо ритмично через нос, согласуя дыхание с ритмом движения. Во всех случаях тренировки ходьбы при повышении нагрузки следует избегать одышки и стараться не прекращать дыхания носом. При быстром темпе, если воздух чистый, дышать нужно носом и ртом одновременно. Если воздух загрязнен, большая запыленность, а также при сильном морозе и ветре — вдыхать носом, а выдыхать через каждые 3—4 шага ртом.

Полезно выполнять дыхательные упражнения, например форсированное выдоха, в движении (на 3—4 шага — вдох, на 6—8 шагов — выдох и т. д.).

«Практически здоровые» люди должны отдавать предпочтение темпу, а пожилые и ослабленные — продолжительности ходьбы в более спокойном ритме. Но во всех случаях нагрузка-прогулка не должна вызывать одышки, пульс после возвращения домой спустя 10 мин. должен приближаться к исходному. Во время отдыха после нагрузки следует дышать глубже. Считается, что во время отдыха организм нуждается в кислороде больше, чем во время нагрузки. Однако в пожилом возрасте никакая нагрузка (физическая и умственная) не должна вызывать переутомления.

Во время прогулки полезно наслаждаться или напевать про себя любимую мелодию. Если получится, то наслаждаться можно не только на выдохе, но и во время вдоха.

При восхождении на гору и поднимании по лестнице вдох следует удлинять, а выдох укорачивать и активизировать; на спусках надо удлинять выдох и укорачивать вдох.

РАССТОЯНИЕ И СКОРОСТЬ

Как определить расстояние и скорость передвижения? Измерьте длину своего шага и установите протяженность квартала, переулка, улицы или аллеи в парке, в лесу, где вы проводите свои прогулки. Считать шаги целесообразно двойные, тогда общее количество шагов умножается на два и на количество сантиметров в шаге. Так вы определите общий метраж отрезка. Зная время, потраченное на его преодоление, и количество шагов (темп должен быть одинаковым), можно узнать скорость передвижения. По мере тренированности вы научитесь правильно прикидывать километраж в зависимости от темпа и затраченного времени.



ОБУВЬ

Обувь для прогулок должна быть удобной. Хороша для этой цели спортивная обувь: кроссовки, кеды, полукеды. Подойдут и старые лыжные ботинки с наклеенной на подошву резиной, разношенные ботинки, туфли со шнурковкой, за крытые, на низком или небольшом каблуке (3—4 см). Обязательны простые или шерстяные (не синтетические) носки, стелька, если обувь спортивная, и даже супинатор, если вам его назначил ортопед.

После прогулки обувь надо проветрить, стельку просушить, носки постирать, обувь смазать кремом.

Важно помнить, что легкие тапочки, туфли-лодочки и туфли на высоком каблуке, а особенно туфли без пяток для прогулок не годятся. В туфлях без поперечного ремешка или шнурковки ходить, гулять нельзя!

Удобная, хорошо подобранная обувь для прогулок позволит уберечь ноги от травм и даст возможность много ходить не чувствуя усталости.

Во время жары необходимо иметь белую шапочку или кепку, шляпку с козырьком. При длительной ходьбе во время жары и при большой влажности следует остерегаться теплового удара, т. е. перегревания организма.

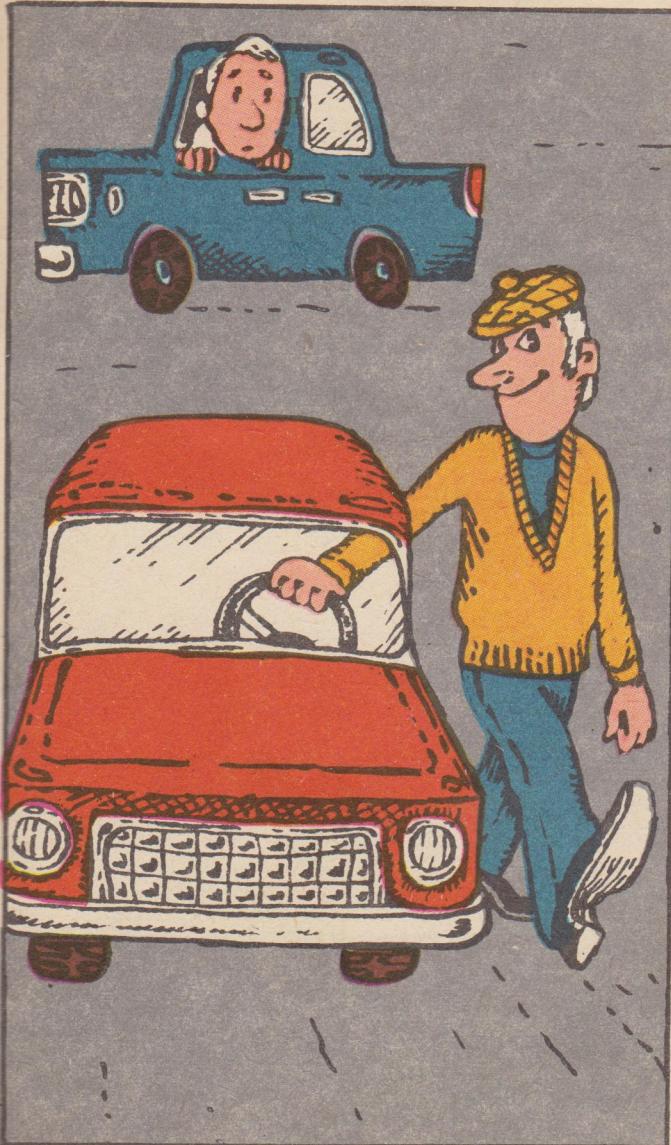
Людям с малым весом при длительных прогулках целесообразно брать с собой в путь питье с сахаром или сок, разбавленный водой.

Берегите ноги! Часто мы не даем им отдыха целыми днями, содержим без света, втискиваем в узкие ботинки, ставим на высокие каблуки, надеваем туфли типа сабо, без задника... А потом сетуем: «Все хорошо, но вот ноги!»

Здоровье ног зависит и от правильно подобранной обуви, которая должна быть по ноге, чтоб пальцам было свободно, а голеностопные суставы должны быть зафиксированы (обувь должна быть зашнурована).

Особенно «мучаются ногами» люди с большим весом, среди них самые большие «страдания» достаются женщинам. Они много времени проводят на ногах как дома, так и на работе, и с молодости порой калечат свои ноги туфлями не по размеру. Попробуйте отговорить молодую женщину от модных, экстравагантных туфель — это вам не удастся. И в таких туфлях некоторые выходят на прогулку...

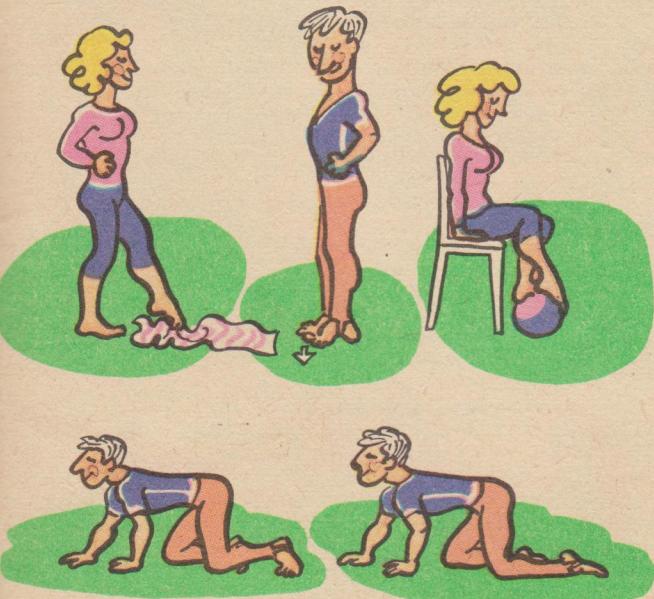
А. И. Герцен писал: «Полноте презирать свое тело, полно-
те шутить с ним! Оно мозолью придавит весь ваш бодрый
ум и на смех вашему гордому духу докажет его зависимость
от узкого сапога»



УКРЕПЛЯЙТЕ НОГИ

Упражнения для тренировки и укрепления стопы:

1. Стоя у стены или около стула, попеременно или одновременно отрывать пятки от пола.
2. Сидеть со скрещенными ногами, опираясь стопами о пол внешней стороной (по-восточному).
3. Пальцами ног брать предметы с пола (карандаш, кубик, шарик и т. п.).
4. Собрать платок или полотенце пальцами ног.
5. Нажать большими пальцами стопы на пол, затем сжать стопу, выгиная свод вверх, все время нажимая на пальцы.
6. Сидя на стуле или на полу, катать мяч пальцами ноги и захватывать мяч.
7. Ползать на коленях и кистях. Пальцы ног согнуты или выпрямлены.
8. Ходить на внешней стороне стоп.
9. Ходить на носках косолапя, поворачивая пятки наружу.
10. Ходить по наклонной доске, скамейке.
11. Ходить по матрацу, наполненному различными неровными предметами: газетами, согнутыми обложками книг, ветвями, камешками и т. п.



НЕМНОГО О РЕЖИМЕ

Практический опыт и ряд исследований показывают, что минимальный объем двигательной активности людей среднего и пожилого возраста должен составлять, как правило, ежедневно не менее 1 часа занятий физкультурой, включая утреннюю гимнастику, пешие прогулки, бег, ходьбу и др.

Приучите себя ежедневно выполнять 15—20-минутную зарядку. Зарядку следует начинать с растирания стоп, коленей, тазобедренных суставов.

1. Ходьба на прямых ногах попеременно на всей ступне и на носках, задевая коленом за колено, — 15—20 сек.

2. Ходьба высоко поднимая колени — 10—15 сек.

3. Сидя ноги скрестно, взяться за правый носок левой рукой, а правой — за пятку и покрутить стопу вправо и влево. 15—20 сек. каждой ногой. Повторить 2—3 раза.

4. Лежа на спине на твердой основе, ноги вместе, руки в стороны, подтянуть руками левое колено к груди и прижать его. Затем опустить. Повторить 6—20 раз каждой ногой.

Сидя потереть колени руками круговыми движениями — 10 сек.

6. Лежа расслабленно выполнить круговые движения ногами — «велосипед» — 20—30 сек.

7. Лежа на спине, ноги согнуты, опираясь ступнями, поднять таз и двигаться вперед и назад, переставляя ноги и работая лопатками (растереть шейно-воротниковую часть позвоночника), — 10—40 сек.

8. Сидя, ноги вперед — передвижения на ягодицах вперед-назад — 20 сек.

9. Отжимания в упоре на коленях, широко разведя пальцы, — 10—30 сек. (мужчины отжимаются на пальцах и одном колене, другую ногу — вверх). Повторить 4—16 раз.

10. Лежа на животе, руки в упоре на локтях, выполнить расслабленные движения ногами — 15—20 сек.

11. Лежа на спине, ноги вместе, руки за головой, приподнять ноги на 3—5 см. Отвести их влево и вправо.

Особенно вредно просиживать целыми вечерами за телевизором... Время это можно использовать с пользой для здоровья, выполняя упражнения для ног (стр. 29).

Никакие прогулки не помогут, если вы ведете неправильный образ жизни: много валяетесь в постели, курите, употребляете спиртные напитки, беспорядочно и много едите. Каждый человек в интересах своего здоровья должен соблюдать определенные правила: не переедать, вставать из-за стола с ощущением легкости, соблюдать рациональный режим труда и отдыха. Не ленитесь, но и не доводите себя до изнеможения. Будьте во всем естественны. Помните: здоровье — это движение.



20 коп.

**ББК 75.711
С 67**



Сотникова М. П.

**С67 Ходьба для здоровья. 2-е изд., доп.—
М.: Физкультура и спорт, 1984. — 32 с.,
ил.**

В буклете содержатся рекомендации по оздоровительной ходьбе: с чего начать, как одеваться для прогулки, какова дозировка ходьбы для людей различного возраста и состояния здоровья и др.

Для массового читателя.

4201000000—109

ББК 75.711

**С — 54—84,
009(01)—84**

7А2.1

© Издательство «Физкультура и спорт», 1984 г.

Сотникова Мария Павловна

ХОДЬБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Редактор Ю. И. Уварова. Художник К. Р. Борисов. Художественный редактор В. А. Галкин. Технический редактор О. А. Кулникова. Корректор Л. В. Чернова.

Сдано в набор 12.03.84. Подписано к печати 19.04.84. Формат 70×90/32. Бумага офс. № 1. Гарн. «Журн. рубл.». Офсетная печать. Усл. п. л. 1,17. Усл. кр.-отт. 4,68. Уч.-изд. л. 1,70. Тираж 200 000 экз. Издат. № 7511. Зак. 859. Цена 20 коп. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 101421, ГСП, Москва, К-6, Каланчевская ул., 27. Типография издательства «Калининградская правда», Калининград (обл.), ул. Карла Маркса, 18.

