



Ходьба – эффективное средство улучшения физического состояния организма человека.

## КАКОВА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ХОДЬБЫ?

- Повышается активность обменных процессов.
- Уменьшается масса тела.
- Стабилизируется артериальное давление.
- Снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Улучшается состояние мускулатуры, в том числе сердечной и дыхательной системы.
- Улучшается состояние костей и функциональное здоровье.

## КАК И СКОЛЬКО ХОДИТЬ?

- Интенсивность и длительность должны соответствовать состоянию организма.
- Скорость ходьбы зависит от ее темпа, т.е. количества шагов в минуту, которое обуславливается длиной шага. В среднем длина шага составляет 60—80 см.
- Темп, длительность, время увеличивается постепенно без резких нагрузок.



Распространяется бесплатно



## КАКИЕ ВИДЫ ХОДЬБЫ РАЗЛИЧАЮТ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ?

- Очень медленная ходьба – до 70 шаг/мин. (2,5-3 км/час) – рекомендуется лицам, выздоравливающим после инфаркта миокарда, или страдающим выраженной стенокардией и другой серьезной патологией.
- Медленная ходьба – 71 – 90 шаг/мин – (3,0-4 км/час) – для лиц с сердечно-сосудистой патологией.
- Средняя ходьба – 91 – 110 шаг/мин (4-5 км/час) – доступна для практически здоровых лиц, оказывает тренирующий эффект, рекомендуется для малоподвижных лиц.
- Быстрая ходьба – 110 – 130 шаг/мин (5,6-6,4 км/час) для физически подготовленных лиц.
- Очень быстрая ходьба – более 130 шаг/мин (свыше 6,5 км/час) для физически тренированных лиц.





Жүру – адам ағзасының физикалық жағдайын жақсартатын тиімді құрал.

### ЖҮРУДІҢ ТИІМДІЛІГІ ҚАНДАЙ?

- Зат алмасу үдерісінің белсенділігі арттырады.
- Дене салмағы төмендейді.
- Артериялық қан қысымы қалпына келеді.
- Жүрек-қантамыр ауруының қаупі төмендейді.
- Бұлшықеттің, оның ішінде жүрек пен тыныс алу жүйесінің жағдайы жақсарады.
- Қимыл-тірек аппараты мен функционалдық денсаулық жағдайы жақсарады.

### ҚАЛАЙ ЖӘНЕ ҚАНША ЖҮРУ КЕРЕК?

- Жүрудің қарқындылығы мен ұзақтығы ағзаның жағдайына сәйкес болуы қажет.
- Жүру жылдамдығы шапшаңдыққа, яғни қадамның ұзындығымен анықталатын минутта жасаған қадам көлеміне байланысты. Орта есеппен қадам ұзындығы 60—80 см құрайды.
- Шапшаңдық, ұзақтық, уақыт бірден күш салмастан біртіндеп арта береді.



## ЖҮРУ ДІН ҚАНДАЙ ТҮРЛЕРІ ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДА ҚОЛДАНЫЛАДЫ?

- Миокард инфарктінен сауығушы немесе айқын стенокардия және басқа қауіпті аурулардан зардап шегетіндерге минутына 70 қадамға дейін (2,5-3 сағ/км) өте баяу жүру ұсынылады.
- Жүрек-қантамыр ақаулары бар тұлғаларға минутына 71 – 90 қадамға дейін – (3,0-4 сағ/км) баяу жүру ұсынылады.
- Барлық дені сау тұлғаларға арналған, жаттықтырушы әсерге ие, аз қозғалатын тұлғаларға минутына 91 – 110 қадамға дейін (4-5 сағ/км) ақырын жүру ұсынылады.
- Физикалық дайындалған тұлғаларға минутына 110 – 130 қадамға дейін (5,6-6,4 сағ/км) тез жүру ұсынылады.
- Физикалық жаттықтырылған адамдарға минутына 130 қадамнан артық (6,5 сағ/км көп) өте тез жүру ұсынылады.

