

25 июня в Смоленской области пройдет ежегодная Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни». В этом году мероприятие приурочено ко Дню молодёжи и является частью Недели информирования о важности физической активности плана Минздрава РФ.

Главная цель акции — пропаганда ценностей здорового образа жизни, повышение физической активности населения, развитие естественных методов оздоровления. Девиз акции — «Двигайся навстречу здоровью!»

Во Всероссийском мероприятии может принять участие любой желающий!

Что для этого нужно:

Зарегистрироваться на сайте Лиги здоровья нации — www.10000шагов.рф.

В день акции включить шагомер на мобильном телефоне или «умных часах».

Пройти по любому маршруту 10 тысяч шагов.

Организаторы убедительно просят участников при регистрации указать Субъект — Смоленская область и название населенного пункта с указанием названия Муниципального образования.

Каждый зарегистрированный участник получит от Лиги здоровья нации сертификат участия.

Появление теории 10 тысяч шагов предопределило популярность приложений, помогающих нам считать, сколько шагов каждый из нас прошел за день. Ведь это суточная норма физической активности, определяющая возможность сохранения здоровья!

Люди, проходящие по 10000 шагов в день, более здоровы, имеют более низкий уровень холестерина и меньшую предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Однако важен и тот факт, что медленная ходьба (менее 60 шагов в минуту) не даёт оздоравливающего эффекта. Поэтому старайтесь идти 70-90 шагов в минуту, но следите, чтобы нагрузка оставалась умеренной. Умеренная физическая активность будет достигнута при частоте пульса от 105 до 133 ударов в минуту или от 26 до 33 ударов за 15 секунд.

Максимальная частота сердечных сокращений рассчитывается по формуле $220 - \text{возраст человека}$. Например, если вам 30 лет, МЧСС равна $220 - 30 = 190$. И за этот показатель выходить нельзя даже при хорошем самочувствии, — обращает внимание главный внештатный профилактолог Смоленской области, заведующая Центром общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Лебедева.