



2022

# КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



#маршрутыздоровья  
#healthways

ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ  
ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

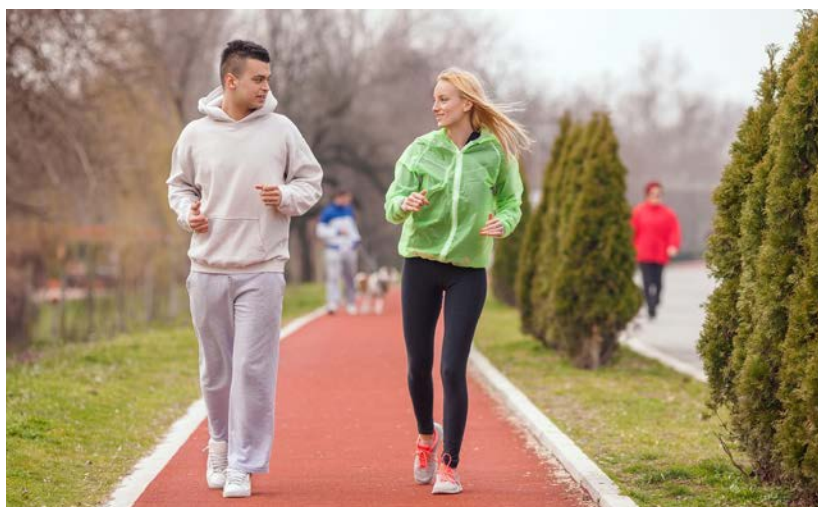
памятка, часть 1

# ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ: 118 ПРЕИМУЩЕСТВ ХОДЬБЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Важность физических упражнений хорошо известна, но для того, чтобы продемонстрировать важность ходьбы и объяснить, почему ходьба является такой прекрасной формой тренировки, авторами обзора было проанализировано более 200 исследований, чтобы дать всесторонний обзор преимуществ ходьбы. Эти 118 причин ходить каждый день разбиты по их преимуществам для следующих тем: здоровье сердца; физическая подготовка, сила, мускулатура и кондиционирование; пожилые люди и люди старшего возраста; профилактика и лечение диабета; психическое здоровье и эмоциональное здоровье; здоровье мозга; здоровье костей и суставов; риск развития рака; жить дольше; потеря веса.

## Сегодня мы расскажем о пользе ходьбы для здоровья сердца

Более ста исследований продемонстрировали значительную пользу ходьбы для здоровья сердца. Они показывают, что ходьба может предотвратить будущие сердечные заболевания, улучшить кровяное давление и липидный профиль, а также оказать существенную помощь в реабилитации после сердечного приступа.



Итак, о профилактике болезней сердца с помощью ходьбы:

- Регулярная ходьба снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 11%.
- Риск развития ишемической болезни сердца был снижен на 9,3% у людей, которые регулярно ходили пешком в течение 6-ти лет.
- 30 минут ходьбы пять или более раз в неделю могут снизить риск развития ишемической болезни сердца (ИБС).
- Пациенты с инсультом, которые участвовали в группах по ходьбе, снижают риск смерти на 81%.
- После инфаркта миокарда (ИМ) мужчины, которые ходили 2,5 часа в неделю со скоростью менее 3 миль в час, снизили смертность от всех причин на 27%.
- Ходьба со скоростью более 3 миль в час снижает риск смертности от всех причин на 38% у людей, страдающих инфарктом миокарда.
- Люди в возрасте 72 лет и моложе, которые ходят со скоростью менее 3 миль в час, снижают риск развития ИБС, инсульта и ССЗ на 50%, 53% и 50% соответственно.

## **Профилактика инсульта с помощью ходьбы**

- После инсульта одним из методов лечения, рекомендованных пациентам для восстановления контроля над своим телом, является ходьба.
- Пациенты, перенесшие инсульт, показали улучшение пиковых уровней VO<sub>2</sub> (потребления кислорода) на 29% после 3 месяцев реабилитации при ходьбе.
- Упражнения по ходьбе, выполняемые по 30-50 минут 3 раза в неделю в течение 13 недель, увеличили дальность ходьбы у пациентов, перенесших инсульт, на 21%.
- Было обнаружено, что аэробные упражнения, такие как ходьба, улучшают восстановление долговременной памяти на 61%.
- Тренировки на беговой дорожке с поддержкой собственного веса, проводимые по 20 минут в день, 3 раза в неделю, в течение 12 недель, значительно улучшили баланс у пациентов, перенесших инсульт, со слабостью на одной стороне тела.

## Нормализация кровяного давления с помощью ходьбы

- После 12 недель быстрой ходьбы у пожилых людей наблюдалось снижение систолического артериального давления (САД) на 8,3-22,6 мм рт.ст., в зависимости от того, отдыхают они или занимаются спортом.
- У людей с гипертонией наблюдалось снижение артериального давления после 12 недель регулярной ходьбы.
- Ежедневная ходьба в течение 2-4 часов в свободное время снижает диастолическое артериальное давление у пожилых людей.
- Пожилые люди с гипертонией могут снизить диастолическое артериальное давление, гуляя от 30 минут до 2 часов в день.
- После 6 месяцев управляемой ходьбы участники исследования с САД менее 160 мм рт.ст. показали наибольшее снижение (-21,3 мм рт.) по сравнению с участниками с более низкими значениями.
- Групповые прогулки могут снизить систолическое артериальное давление на 3,72 мм рт.ст. и диастолическое артериальное давление на 3,14 мм рт. ст.

## Улучшение показателей холестерина и липидов с помощью ходьбы

- В исследовании, проведенном в течение 6,2 лет, было отмечено снижение на 7% случаев повышенного уровня холестерина у людей, которые регулярно ходили пешком.
- У людей, которые ходят 2,5-4 часа и более в неделю, уровень холестерина вдвое ниже, чем у тех, кто не занимается никакой физической активностью.
- Участие в группах по ходьбе может снизить уровень холестерина на 0,11 ммоль/л.

## Ходьба развивает мышцы и силу

Ходьба может показаться простым занятием, но это отличный способ улучшить общую физическую форму. Ходьба в целом имеет те же преимущества, что и кардио; Было показано, что ежедневные прогулки улучшают гипертрофию мышц, силу, гибкость, выносливость, физическую форму и даже восстановление. Изменение типа ходьбы, которую вы выполняете, с помощью палок, увеличения интенсивности, добавление веса или просто ходьба под наклоном может привести к значительному увеличению пользы.

Итак, о развитии мышц, силы и физической подготовки:

- После 17 недель прогрессивной тренировки по ходьбе заметно укрепляются и увеличиваются в размерах мышцы передней и задней частей бедра.
- Сила разгибания колена увеличилась на 13% у людей среднего возраста, которые участвовали в 5-месячной тренировке с интервальной ходьбой.
- Интервальная ходьба улучшила силу сгибания колена на 17% после 5-месячного периода обучения.
- Люди среднего возраста, которые занимались ходьбой в течение 12 недель, показали улучшение максимальной выносливости при ходьбе на 77%.
- 12 недель ходьбы увеличили расстояние, пройденное участниками исследования на 92%.
- Ходьба способствует более быстрому выведению молочной кислоты из мышц после интенсивных упражнений, что ускоряет восстановление мышц и уменьшает усталость.





## Скандинавская ходьба развивает силу

Большинство мышц, участвующих в ходьбе, находятся в нижних частях тела. Использование палок для ходьбы может улучшить ходьбу и воздействовать на мышцы рук и груди.

- Гибкость рук улучшилась на 44,6% после 12 недель скандинавской ходьбы.
- Гибкость ног, основанная на тесте «сядь-и-дотянись», увеличилась на 75,4% после 12 недель ходьбы с палкой (посохом).
- 16 недель скандинавской ходьбы могут повысить силу ног на 17,9%.
- Скандинавская ходьба в течение 9 недель показала улучшение силы рук на 19,7%.
- Хват укрепился на 11,8% после 12 недель скандинавской ходьбы.



## Преимущества ходьбы для пожилых людей и людей старшего возраста

Пожилых людей часто воспринимают слабыми, но сотни исследований показали, что увеличение физической активности может улучшить их общее самочувствие и снизить риски для здоровья. Ходьба также значительно улучшает здоровье людей старшего возраста (впрочем, как и любого другого возраста!)

- После 8 недель управляемого внимания при ходьбе, которое фокусируется на движениях ног во время ходьбы, участники показали улучшение равновесия на 7,9%.
- Скандинавская ходьба или ходьба с палкой (палками) может улучшить статическое равновесие на 133,9% после выполнения упражнения в течение 12 недель.
- 6 недель скандинавской ходьбы приводят к улучшению функционального баланса на 4,5%.
- После 3 месяцев занятий скандинавской ходьбой у пожилых женщин наблюдалось значительное улучшение когнитивных функций и воспринимаемого качества жизни.
- Исследование, проведенное среди 50-летних, показало, что тренировки на выносливость, которые включали ходьбу, обратили вспять связанное с возрастом снижение аэробной силы.
- Согласно 16-месячному исследованию, риск падения на 39% ниже у тех, кто участвовал в тренировках по ходьбе, по сравнению с теми, кто проходил тренировки на равновесие.
- Люди с тяжелой саркопенией могут рассчитывать на увеличение продолжительности жизни на 0,4 года, просто увеличив скорость своей ходьбы на 0,1 м/с.

## Польза ходьбы для профилактики и лечения диабета

У более 400 миллионов человек в мире диагностирован диабет. Мы знаем, что интенсивные упражнения, такие как гребные тренажеры или HIIT (High-Intensity Interval Training – высокоинтенсивная интервальная тренировка), приносят пользу тем, кто пытается предотвратить или контролировать свой диабет. Но даже несмотря на то, что ходьба – это упражнение с низкой интенсивностью и малой нагрузкой, она все же невероятно эффективна.

- 10000 шагов в день могут снизить риск развития диабета на 5,5%.
- Люди с диабетом 2 типа могут снизить уровень глюкозы в крови на 52,7%, выполняя 40 минут HIIT (высокоинтенсивной интервальной тренировки) при ходьбе на беговой дорожке или интенсивной скоростной ходьбе.
- Уровень сахара в крови натощак у тех, кто ходит быстро на 3,2% ниже, чем у тех, кто ходит медленно.
- В среднем у любителей быстрой ходьбы ниже риск развития диабета 2 типа.
- Люди с диабетом 2 типа, которые не являются инсулинозависимыми, могут снизить уровень глюкозы в крови, заменив 4,7 часа сидения ходьбой.
- Исследование, проведенное на людях, принимающих метформин, показало, что 30-минутная ходьба после еды усиливает эффект снижения сахара в крови на 21%.
- При ходьбе в течение 6 лет снижается риск заболеваемости сахарным диабетом на 12,3%.
- Ходьба в течение 30 минут улучшает чувствительность к инсулину.

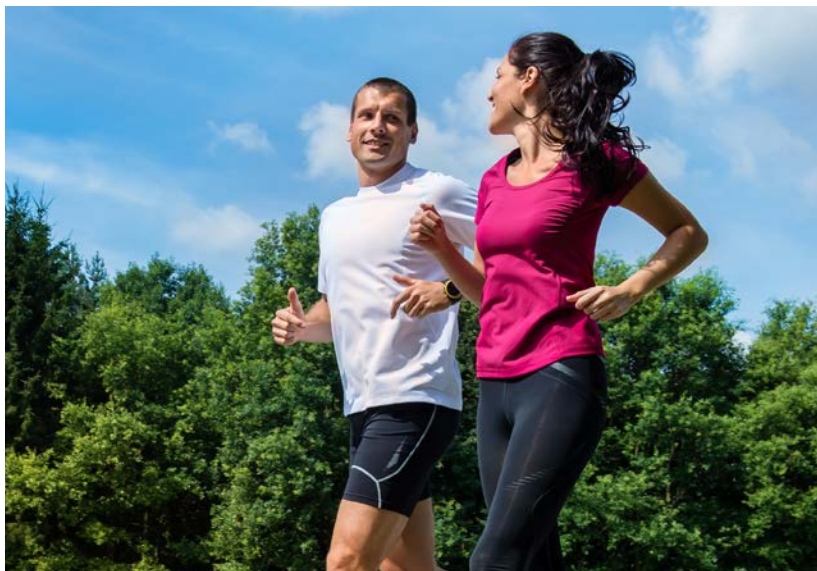
*Важность физических упражнений хорошо известна, но для того, чтобы продемонстрировать важность ходьбы и объяснить, почему ходьба является такой прекрасной формой тренировки, авторами обзора было проанализировано более 200 исследований, чтобы дать всесторонний обзор преимуществ ходьбы.*



## Полезьа ходьбы для психического и эмоционального здоровья

«Рекомендованы прогулки на свежем воздухе» или «Прогуляйтесь». Сколько раз вы слышали это, когда сталкивались с напряженной ситуацией? Это может показаться тривиальным, но это так. Наверняка в Вашей жизни были ситуации, когда Вы почувствовали себя лучше после прогулки.

- В исследовании, в котором приняли участие 585 человек, выяснили, что 15-минутная прогулка по лесу уменьшила чувство депрессии и уныния у 31,1% участников.
- Непродолжительная ходьба от 3 до 7 раз в неделю полезнее для психического здоровья, чем более продолжительной ходьба раз в неделю.
- Показатели депрессии были снижены на 0,67 у людей, которые участвовали в групповой ходьбе.
- Доказано, что ходьба по 30 минут в день, 5 или более раз в неделю, помогает снизить тревожность и стресс у взрослых.
- Дети с СДВГ, которые обучались ходьбе задом наперед, совершили на 45,9% меньше ошибок при тестировании, связанном с концентрацией внимания.
- 20 минут прогулки по парку повысили внимание детей с СДВГ.



## Полезьа ходьбы для здоровья мозга

Ходьба увеличивает уровень дофамина, химического передатчика, который улучшает рабочую память. Проще говоря, ходьба помогает сохранить остроту памяти.

- 15 минут быстрой ходьбы улучшают обучаемость и память у людей в возрасте от 20 лет.
- В ходе 13-летнего исследования пожилых людей было выявлено, что прогулка на расстояние в общей сложности 72 квартала в неделю предотвращает сокращение серого вещества мозга, снижая риск когнитивных нарушений.
- Исследование, проведенное в Стэнфорде, показало, что ходьба увеличивает творческое мышление на 81% и конвергентное мышление на 23%.
- После 6-месячного исследования пожилых людей с деменцией было выявлено, что при регулярной ходьбе их психическое состояние не ухудшилось по сравнению с группой, не ходящей пешком, у которой состояние стало хуже.
- Женщины, которые проходили более 3 миль в день, на 53% реже страдали деменцией.
- Прогулка на расстояние 10 кварталов в день может снизить риск развития деменции на 25%.





# КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ  
ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1  
+7 (495) 638-6699  
ligazdoroviya@yandex.ru  
www.ligazn.ru

#маршрутыздоровья  
#healthways