

10 тысяч шагов к жизни предлагают пройти кубанцам



В воскресенье, 1 октября, в России и на Кубани, в рамках **Недели** ответственного отношения к сердцу, повсеместно состоится акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная ко Всемирному дню сердца и Всероссийскому дню ходьбы. Главная цель физкультурно-оздоровительного форума – привлечь к здоровому и активному образу жизни максимальное число россиян. А само по себе это массовое мероприятие

основано на рекомендации ВОЗ проходить в день как минимум 10 тысяч шагов для поддержания нормальной физической активности человека.

В ходе подготовки ко Всероссийской акции «10 000 шагов», в Рождественском парке Краснодара прошло мероприятие, на котором представители общественного движения «Волонтеры-медики» и врачи краевого ГБУЗ ЦОЗиМП рассказали жителям кубанской столицы о пользе скандинавской ходьбы и провели оздоровительную зарядку. Краснодарцы узнали о технике ходьбы, возможных вариантах инвентаря, как правильно подбирать палки. Все участники получили **буклеты, листовки и памятки** по ЗОЖ и профилактике болезней.

По мнению многих выдающихся учёных современности, движение по своему терапевтическому действию способно заменить любое лекарственное средство, но ни одно лекарство не может заменить движение. Человек должен двигаться. Это наш видовой признак. Сокращение физической активности в популяционном смысле ведёт к фатальным изменениям в качестве здоровья людей. И их невозможно компенсировать какими-либо препаратами...

– Регулярное движение, скажем, скандинавская ходьба, развивает мышцы, увеличивает кровоток, повышает тонус, снимает вялость, ускоряет внутриклеточный метаболизм, активизирует работу мозга и концентрацию внимания, тренирует выносливость и вестибулярный аппарат, улучшает подвижность суставов, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему,

способствует закаливанию организма, – рассказывает врач-методист краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Екатерина Стасюк.

Скандинавская ходьба, благодаря вариативности нагрузок, может использоваться людьми практически любого возраста и состояния здоровья. При этом в ней задействованы до 90% человеческих мышц.

– Помимо явных фактических позитивных эффектов такого фитнеса (улучшение самочувствия, снижение давления, похудение и т.д.), у скандинавской ходьбы есть и косвенные: удовлетворение потребности в общении (чаще всего люди занимаются организованной группой) и увеличение количества эндорфинов (за счет прогулок на свежем воздухе). Попробуйте. Не пожалеете, – утверждает эксперт.

*ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
министерства здравоохранения Краснодарского края*