

Вести здоровый образ жизни просто

Горбольница № 4 присоединилась к Всероссийской акции

ФЛЕШМОБ

Стерлитамак активно включился во Всероссийскую акцию «10000 шагов к жизни». Больницы, поликлиники, учебные заведения и администрация города стали участниками масштабного флешмоба, пропагандирующего здоровый образ жизни и естественные методы оздоровления. Главный принцип – «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами». В эту субботу к акции присоединилась и городская больница № 4.

Точкой сбора стал парк имени Гагарина. Здесь собрались врачи, медсёстры, пациенты. Многие из них пришли семьями. Тёплая безветренная погода располагала к неспешной прогулке. Однако кардиолог Маргарита Фахрисламова призвала идти быстрым шагом, поскольку это полезно для здоровья.

За 20 минут участники акции дошли до площади перед театрально-концертным объединением. Там желающие смогли измерить артериальное давление и поучаствовать в разминке. На пешеходной аллее по пр. Ленина – вторая запланированная остановка. Выполнив упражнения на растяжку, участники акции пошли дальше.

На тренажёрах, расположенных на аллее по ул. Худайбердина, занимались и дети, и мамы серебряного возраста. Самая маленькая участница акции трёхлетняя Дарина Ибрагимова, в отличие от брата Дениса, тренажёрами не заинтересовалась. Взав маму за руку, без единой жалобы она продолжила прогулку.

— Мы любим гулять, — объясняет мама девочки Регина Ибрагимова. — Делаем это

и мне пройти 10000 шагов довольно легко. — Конечно, легко, — inklинивается в разговор Денис. — С большой компанией гулять интересней — можно не просто шагать, но и разминку сделать, и на тренажёрах позаняться. А так бы я дома сидел с телефоном.

Так за разминками и разговорами участники акции дошли до конечной точки в парке Победы. Многие удивились, насколько быстро, легко и просто можно пройти миному шаггов, необходимый для здоровья.

Как получить максимальную пользу от прогулок на свежем воздухе, объясняет кардиолог горбольницы № 4 Маргарита Фахрисламова:

— Здоровый образ жизни начинается с очень простого — ежедневной ходьбы пешком по 30–40 минут. Вы можете контролировать свою нагрузку, измеряя пульс до нагрузки и после неё. И можно вычислить примерно ту нагрузку, которую вы должны давать себе каждый день. Из 220 вы отнимаете возраст и полученную цифру делите пополам. 50-60 процентов — то значение пульса, которое вы должны достигнуть на фоне лёгкой нагрузки. Если вам нужно увеличить нагрузку до средней, вы прибавляете ещё 10 к своему пульсу. Контролируя пульс, вы можете увеличить скорость ходьбы и превратить её в кардиотренировку. Эти начальные контрольные точки показывают, насколько у вас адаптирован организм к физической активности. Если у вас плохая адаптация, то стоит присоединиться к акции «10000 шагов к жизни».



ФОТО АВТОРА

■ Ходить пешком — полезно и приятно

