



***Акция 10 000  
шагов к жизни  
7 апреля 2019***

# **Акция 10 000 шагов к жизни**

**Акция «10 000 шагов к жизни» основана на материалах Международного призыва к действиям для повышения физической активности населения «Рождены для движения» ([www.designedtomove.org](http://www.designedtomove.org)) и рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.**



# Акция 10 000 шагов к жизни

## Пройдемся?

### Чем полезна пешая прогулка



#### Предотвращает рак кишечника

Исследования показывают: физически активные люди на 30% меньше рискуют столкнуться с раком толстой и прямой кишки, чем те, кто мало двигается. Для профилактики опухолей достаточно ходить всего полчаса в день. Но пристраститься к прогулкам нужно, не когда вы подходите к возрасту риска (рак толстой и прямой кишки обычно возникает после 50 лет), а еще в молодости.



#### Нормализует давление

При малоподвижном образе жизни кровь в основном циркулирует в брюшной полости и грудной клетке. При ходьбе 80% крови устремляется к рукам и ногам. Это ведет к снижению системного артериального давления, уменьшает риск гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы получить эффект, нужно ходить по 30–40 минут в день 5 раз в неделю в чуть ускоренном темпе.



#### Снижает риск варикоза

При ходьбе активно сокращаются мышцы голени. Они сжимают вены, расположенные в их толще, благодаря чему кровь выталкивается вверх. Это помогает избежать ее застоя, накопления в венах, растягивания стенок сосудов. Для профилактики варикоза нужно ходить как минимум 30 минут в день. А в дополнение к этому почаще вставать из офисного кресла или с дивана и разминаться.



#### Укрепляет кости

Во время физической нагрузки, которую дает ходьба, кости лучше усваивают кальций. К тому же мышцы, прилегающие к костям, сокращаясь при движении, давят на них, и это способствует укреплению скелета. А еще ходьба укрепляет мышцы и связки, которые помогают поддерживать равновесие. Это снижает риск падений и, как следствие – переломов.



#### Снимает стресс

Во время ходьбы расходуются адреналин и кортизол – гормоны, которые выбрасываются в кровь в стрессовых ситуациях. А еще вырабатываются эндорфины, улучшающие работу мозга и повышающие настроение. Американские ученые установили: для нервной системы полезна даже пятиминутная прогулка. Но лучше гулять дольше – хотя бы полчаса.



#### Способствует похудению

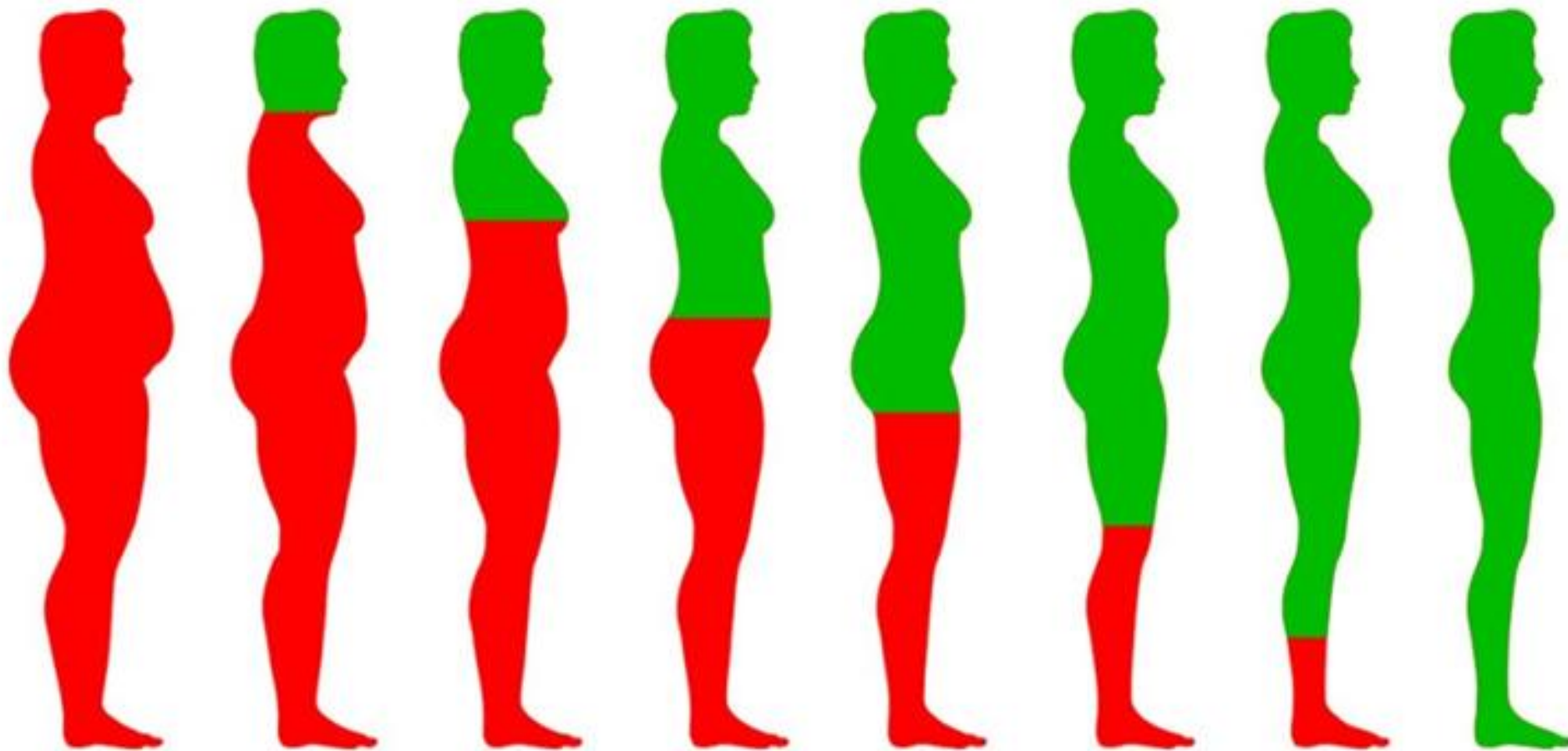
За час ходьбы сжигается порядка 200–300 ккал. Не так уж и много? Зато ходьба не так травматична, как, например, бег. Она меньше нагружает суставы, которые у полных людей и без того страдают, и сердце. А главное, лучше переносится, поэтому люди реже отказываются от нее, чем от потогонных тренировок.



Подготовила Наталия ФУРЦОВА,  
инфографика Галины КУЗИНОЙ

*Акція 10 000 шагов к жизни*

# ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ



# Акция 10 000 шагов к жизни



**15 МИНУТ**  
**ХОДЬБЫ В ДЕНЬ**  
**МОГУТ ИЗМЕНИТЬ**  
**ТВОЕ ТЕЛО**

# **Условия акции «10 000 шагов к жизни» в Российской Федерации**

**Организатор акции – Лига здоровья наций.**

**Участники акции должны пройти в день 10 000 шагов (примерно 7 км) и выложить на страницах акции в соцсетях «ВКонтакте» и «Facebook» свои фотографии с результатами шагомеров, подтверждающих, что они выполнили задачу. Эту же фотографию они пересылают своим друзьям и коллегам в качестве вызова для прохождения аналогичной дистанции. Хештеги: VK: #10kstepstolife и FB: #10000stepstolife.**



The background of the image is a large, classical-style building with a prominent portico supported by columns. The building has multiple stories, arched windows, and a decorative balcony on the top floor. The sky is blue with some light clouds. The text is overlaid on the image in a bright yellow, bold, sans-serif font with a slight shadow effect.

**Акция «10 000 шагов к  
жизни» 7 апреля  
Ивановская  
государственная  
медицинская академия**

# **Акция «10 000 шагов к жизни»**

**7 апреля в ИвГМА**

**Организаторы акции** – Совет волонтеров ИвГМА, Центр здоровья, Спортивный клуб, Студенческий спортивный клуб.

**Дата акции:** 7 апреля 2019 года – Всемирный день здоровья

**Участники акции:** 3 целевые группы (обучающиеся, сотрудники, ветераны ИвГМА)

**Условия акции:** каждый участник акции должен пройти в день (7 апреля) не менее 5 000 шагов и стремиться к 10000 шагов и больше!

**Фиксация результатов** – с помощью шагомеров, в том числе, встроенных (установленных) в гаджетах – айфонах, смартфонах, браслетах, умных часах и т.д.



# **Акция «10 000 шагов к жизни» 7 апреля в ИвГМА**

**Каждый участник должен предоставить результат (количество шагов за день), зафиксированный его фотографией с экрана гаджета или скриншотом экрана. Можно будет также просто показать результат в гаджете председателю Совета волонтеров – Малковой Анне.**

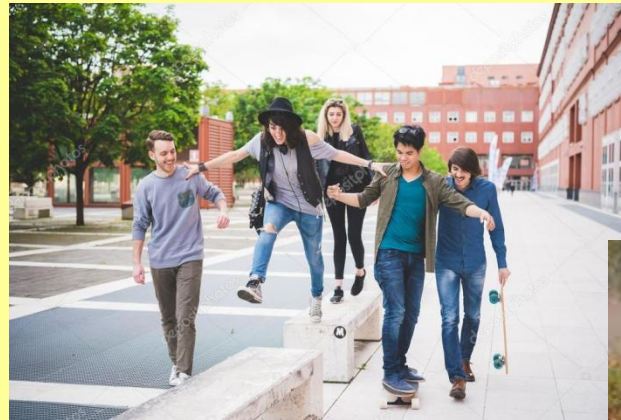
**Совет волонтеров будет принимать результаты акции 8-9 апреля, комната 158 (Совет студентов), с 14:00 до 17:00.**

**Можно будет также прислать фото с контактными данными участника в сообщения группы Вконтакте «Волонтеры ИвГМА» (<https://vk.com/volonteriisma>)**

## **Подведение итогов акции – 10 апреля**

**Зафиксировавшие самое большое количество шагов участники в 3-х целевых группах будут поощрены призами.**

# Где и как можно идти?



# Где и как можно идти?



*Иди как хочешь, как тебе нравится!*

*Иди с кем тебе нравится!*

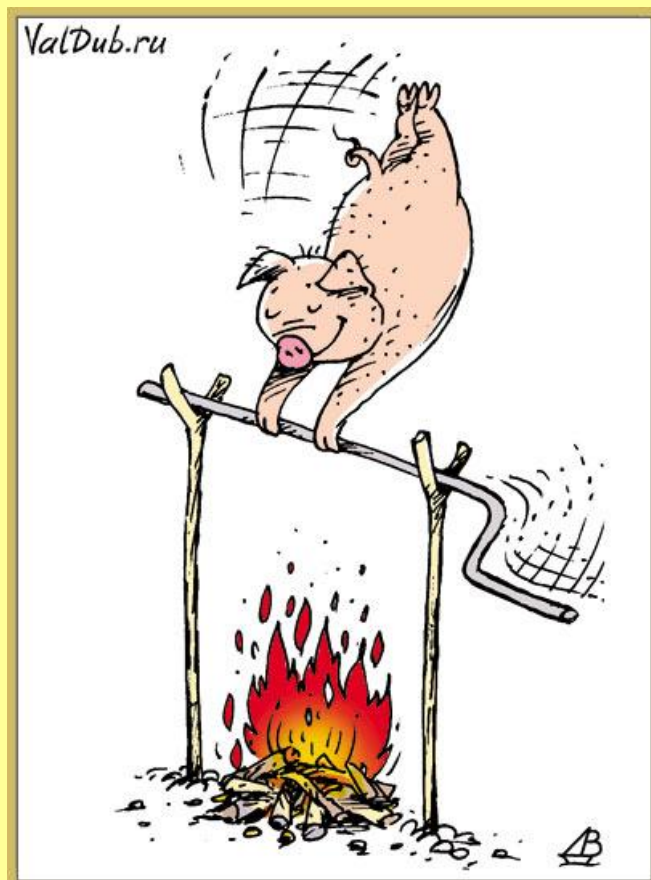
*Иди один или в компании!*

*Иди на месте или вдале!*

*Иди!*



# Движение – жизнь!



Движение - Жизнь!!

