

Маршруты здоровья: простые движения разных культур

Памятка №14

Ходьба в реальной жизни: как двигаться больше без спортзала

Как добавить движение
в обычный день без
спортзала и героизма



Идём
на работу



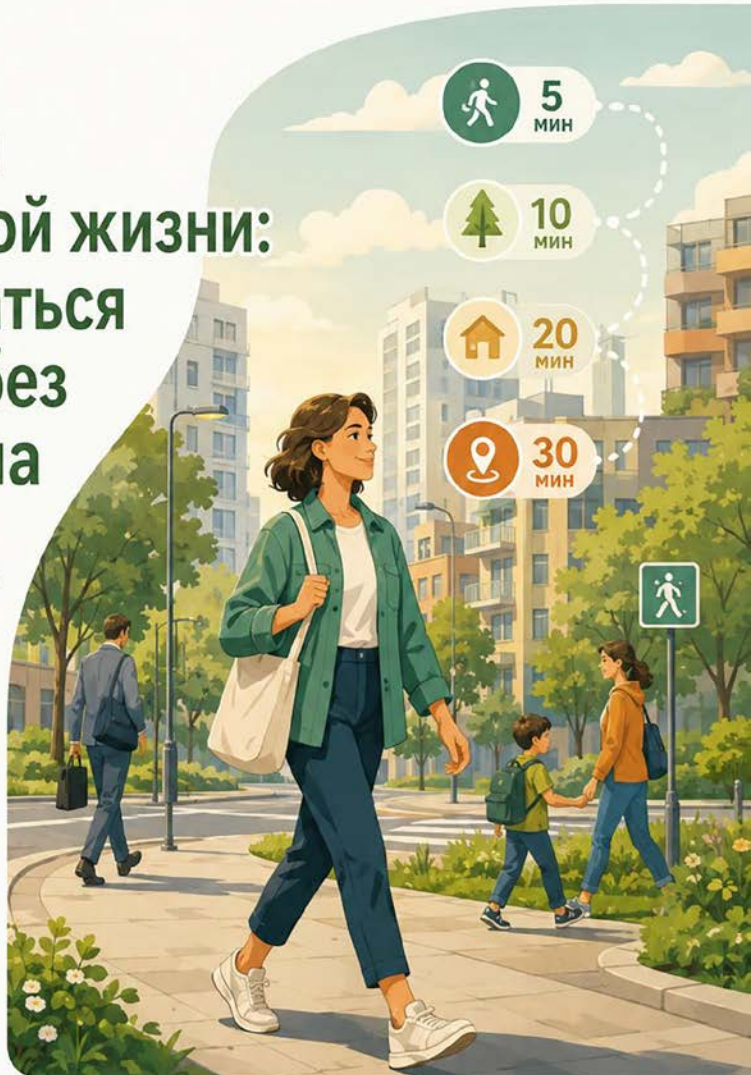
Гуляем
рядом с домом



Делаем
дела пешком



Проводим время
с близкими



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Чтобы двигаться больше, не обязательно покупать абонемент, ждать понедельника, искать свободный час или начинать «новую жизнь». Иногда достаточно пройтись после обеда, выйти на одну остановку раньше, сделать короткий круг после работы, поговорить по телефону на ходу, выбрать лестницу на один-два этажа или дойти до маршрута здоровья спокойным шагом.

Ходьба в реальной жизни — это не идеальная тренировка по расписанию. Это маленькие решения, которые возвращают телу движение: расправить плечи после сидения, пройти 10 минут вместо того, чтобы снова сесть, сделать семейный круг вечером, остановиться на маршруте и выполнить несколько простых упражнений.

Эта памятка — для тех, кто много сидит, устаёт, работает, спешит, заботится о семье и не всегда может выделить время на спорт. Она поможет встроить движение в обычный день мягко, безопасно и без чувства вины.

ДВИЖЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ НЕ В СПОРТЗАЛЕ

Многие люди мало двигаются не потому, что не понимают пользы ходьбы. Чаще проблема в другом: физическая активность кажется отдельной большой задачей. Нужно найти время, переодеться, куда-то поехать, купить абонемент, заставить себя, «не сорваться», «держаться дисциплину». На фоне работы, семьи, дороги, усталости и бытовых дел это выглядит слишком сложно.

Но движение не обязано начинаться в спортзале. Оно может начинаться у подъезда, в рабочем перерыве, по дороге в магазин, возле школы, на остановке, во дворе, на маршруте здоровья. Оно может длиться не час, а 5–10 минут. И это не «слишком мало», если вчера не было ничего, и совсем не мало, если системно изо дня в день.

Факт

Для здоровья важна не только «большая тренировка», но и уменьшение времени неподвижности. Если день в основном проходит сидя, даже короткие перерывы с движением помогают телу чаще выходить из режима покоя.



Хорошая новость в том, что регулярность часто начинается не с силы воли, а с удобства. Человеку легче повторять то, что не ломает день. Если прогулка вписана в привычный маршрут — после обеда, после работы, по дороге домой, вместе с ребёнком, родителями, коллегой или собакой — она перестаёт быть подвигом и постепенно становится частью жизни.

Важно не думать о ходьбе, как о наказании за сидячий день. Это не способ «исправить себя». Это способ переключиться: дать телу движение, голове — паузу, дыханию — простор, а дню — другой ритм.

Важно

Не ждите идеального часа. Начните с маленького окна: 5 минут после сидения, 10 минут после обеда, короткий круг вечером. Маленькое движение, которое повторяется, часто полезнее большого плана, который всё время откладывается.



РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ: КОГДА ЧЕЛОВЕК УСТАЛ, ЗАНЯТ И МНОГО СИДИТ

Представьте обычный день. Утром — дорога. Потом работа за компьютером, совещания, звонки, документы, переписка. В обеденный перерыв нужно успеть поесть и решить пару вопросов. После работы — дорога домой, магазин, семья, бытовые дела. Вечером хочется не тренироваться, а просто выдохнуть.

В такой жизни совет «ходите больше» звучит слишком абстрактно. Человеку нужен не лозунг, а понятный сценарий: где именно пройтись, когда, сколько и как.

Если весь день прошёл за компьютером, можно начать не с прогулки на час, а с 5 минут: встать, расправить плечи, сделать мягкий наклон, перекаты стоп, пройтись по коридору или вокруг здания.

Если был долгий путь в транспорте, тело часто выходит из него «сложенным»: шея напряжена, плечи подняты, таз неподвижен, ноги тяжёлые. Перед тем как идти быстро, лучше сделать несколько спокойных движений и первые минуты пройти мягко.

Если после работы нет сил, не нужно требовать от себя полноценной тренировки. Можно выбрать короткий круг: 10 минут до магазина, 10 минут после ужина, 10 минут вокруг дома.

Если есть телефонный разговор, который не требует записи и документов, его можно провести на ходу. Это простой способ добавить движение без отдельного времени.

Если нужно погулять с ребёнком, родителями или собакой, можно превратить это в семейный маршрут: не спешить, выбрать общий темп, добавить 2–3 упражнения на остановке.

Мини-сцены реального дня

После совещания: встать, пройтись 5 минут, сделать перекаты стоп.

После дороги: не ускоряться сразу, а пройти первые минуты мягко.

После ужина: спокойный семейный круг у дома.

Во время звонка: пройтись, если разговор не требует записей.

По дороге в магазин: выбрать чуть более длинный, но удобный пеший путь.



Попробуйте

Вспомните свой вчерашний день и найдите одно место, где можно было пройти 5–10 минут: после обеда, после работы, по дороге в магазин, во время звонка, вечером у дома. Не меняйте весь день. Найдите одну точку входа.





ЧТО ПРОИСХОДИТ С ТЕЛОМ ПОСЛЕ СИДЯЧЕГО ДНЯ

Долгое сидение не делает тело «плохим» или «ленивым». Оно просто переводит его в однообразный режим. Одни мышцы долго остаются в напряжении, другие почти не работают. Дыхание становится более поверхностным, плечи тянутся вверх, грудная клетка двигается меньше, поясница устаёт, таз становится менее подвижным, стопы почти не получают нагрузки.

После нескольких часов сидения человек может чувствовать скованность в шее и плечах, тяжесть в ногах, усталость поясницы, желание «потянуться», резко размяться или сразу пойти быстрее, чтобы «разогнаться». Но резкий старт — не лучший вариант. Телу нужен мягкий переход.

Ходьба хорошо подходит для такого перехода, потому что включает много систем сразу: стопы, голеностоп, колени, таз, корпус, руки, дыхание, равновесие. Но после сидения важно не ускоряться с первых секунд. Сначала нужно расправиться, раздышаться, почувствовать стопы, сделать несколько мягких движений и только потом выходить на обычный темп.

Особенно полезно обратить внимание на грудную клетку и плечи. Когда человек долго сидит за компьютером или телефоном, плечи часто уходят вперёд, шея напрягается, дыхание становится короче. Простое вытяжение вверх, раскрытие грудной клетки и спокойная ходьба помогают телу вернуться к более свободному положению.

Что чувствую — что сделать

- Шея и плечи зажаты — сделать круги плечами и мягко раскрыть грудную клетку.
- Поясница устала — пройти первые минуты коротким шагом, без ускорения.
- Ноги тяжёлые — сделать перекаты с пятки на носок.
- Стопы «не чувствуют землю» — одну минуту идти с вниманием к стопам.
- Дыхание поверхностное — снизить темп и расправить плечи.



Факт

Движение после сидения не обязательно должно быть интенсивным. Для многих людей первый полезный шаг — просто чаще прерывать неподвижность и возвращать телу мягкую работу.



СЕМЬ МИНУТ ПЕРЕХОДА: ИЗ СИДЕНИЯ В ДВИЖЕНИЕ

После сидячего дня не нужно сразу «брать темп». Лучше сделать короткий переход — как мягкий мост между стулом и прогулкой. Он занимает всего 7 минут и подходит для дома, работы, двора или старта маршрута здоровья.

1
минута

Встать и расправиться. Поставьте стопы устойчиво, опустите плечи, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Не надо сразу наклоняться глубоко или резко вращать корпус. Просто дайте телу понять: положение изменилось, мы больше не сидим.

2,3
минуты

Шея, плечи и грудная клетка. Медленно поверните голову вправо и влево, сделайте круги плечами, мягко раскройте грудную клетку. Представьте, что вы снимаете с себя рабочий день: напряжение в плечах, зажатую шею, привычку смотреть в экран.

4,5
минуты

Вытяжение и мягкий наклон. Поднимите руки через стороны вверх, потянитесь макушкой, затем сделайте небольшой наклон вперёд с мягкими коленями. Не тянитесь к полу любой ценой. Задача — не гибкость, а ощущение, что спина стала свободнее.

6
минута

Стопы. Сделайте перекаты с пятки на носок, несколько кругов голеностопом, мягкие шаги на месте. Стопы после сидения как будто «молчат». Перед прогулкой им нужно вернуть внимание.

7
минута

Очень спокойная ходьба. Пройдите медленно, без ускорения. Почувствуйте, как стопа касается земли, как двигаются руки, как дышит грудная клетка. Только после этого выбирайте основной темп.

Сценарий на 7 минут

- 1 минута — встать и расправиться.
- 2 минуты — шея, плечи, грудная клетка.
- 2 минуты — вытяжение, мягкий наклон, стопы.
- 2 минуты — спокойная ходьба без ускорения.

Ошибка дня

Ошибка — после долгого сидения сразу идти быстро, чтобы «размяться на ходу». Лучше наоборот: сначала мягко включить тело, потом постепенно прибавлять темп.



ДВИЖЕНИЕ ВЫПУСКА: СТОЯЧАЯ АДАПТАЦИЯ «СУРЬЯ НАМАСКАР»

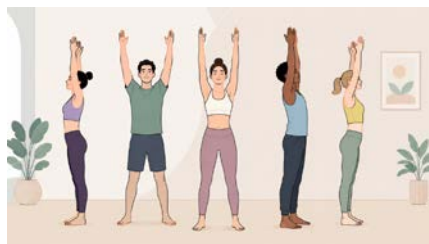
«Сурья намаскар» известна как последовательность движений в йоге. В этой памятке мы не обучаем йоге и не используем религиозные или эзотерические смыслы. Мы берём только понятную для маршрута идею: после сидения телу полезны вытяжение вверх, раскрытие грудной клетки, мягкий наклон, возвращение в устойчивую стойку и спокойное дыхание.

Это стоячая оздоровительная адаптация. Без коврика, без перехода на пол, без планки, без упора на руки, без нагрузки на запястья и без глубоких наклонов. Её можно выполнить в офисе, дома, во дворе, на маршруте здоровья или перед прогулкой.

Первое движение — устойчивая стойка. Поставьте стопы на ширине таза. Колени мягкие, плечи опущены. Почувствуйте опору. Частая ошибка — сразу тянуться вверх, не поставив стопы устойчиво.



Второе движение — руки через стороны вверх. Медленно поднимите руки, не зажимая шею. Макушка тянется вверх, поясница не прогибается резко. Это помогает расправиться после сидения.



Третье движение — раскрытие грудной клетки. Слегка отведите руки назад или разведите их в стороны, как будто хотите сделать вдох свободнее. Не запрокидывайте голову.



Четвёртое движение — мягкий наклон. Согните колени и немного наклонитесь вперёд. Не стремитесь достать пол. Спина остаётся длинной, движение спокойное. Если есть дискомфорт, уменьшите амплитуду.



Пятое движение — возвращение в стойку. Поднимайтесь медленно, через мягкие колени, без рывка. Плечи расслаблены.

Шестое движение — выдох и свободные плечи. Опустите руки, сделайте спокойный выдох, почувствуйте стопы и готовность идти.

Мягко — бодро — активно

Мягко: маленькая амплитуда, руки можно поднимать не выше плеч, наклон минимальный.

Бодро: базовый вариант с полным комфортным вытяжением.

Активно: чуть больше амплитуда и энергии, но без глубокого наклона, боли и рывков.



Важно

Это не урок йоги и не замена индивидуальной рекомендации специалиста. Это простой стоячий комплекс для мягкого выхода из сидячего режима.



МАРШРУТНОЕ МЕНЮ ДНЯ: 5, 10, 20 И 30 МИНУТ

Одна из главных ошибок — ждать идеального времени для движения. Кажется, что если нет часа, формы, хорошей погоды и свободного вечера, то «сегодня уже не получится». На самом деле день можно собрать из разных сценариев. Выберите тот, который подходит именно сегодня.

5 минут — выйти из сидячего режима. Это вариант для очень занятого дня. Встаньте, расправьте плечи, сделайте перекаты стоп, пройдитесь по комнате, коридору, двору или вокруг здания. Это не полноценная прогулка, но это уже пауза в неподвижности.

10 минут — короткий круг. Подходит после обеда, после работы, между делами, вечером у дома. Идите спокойно, без задачи «набрать норму». 10 минут — это хороший вход в регулярность.

20 минут — бытовой маршрут. Дойти до магазина, аптеки, парка, школы, остановки, маршрута здоровья и обратно. Такой сценарий особенно удобен, когда движение связано с реальным делом.

30 минут — полноценная прогулка. В неё можно включить 3–5 минут мягкого старта, 15–20 минут ходьбы и короткую остановку с упражнениями: вытяжение, перекаты стоп, круговой шаг, дыхание.

Маршрутное меню

Есть времени	Что сделать	Для чего подходит
5 минут	Встать, расправиться, пройтись, сделать перекаты стоп	Перерыв после сидения
10 минут	Короткий круг после обеда, работы или ужина	Вернуть движение в день
20 минут	Дойти пешком до нужной точки и обратно	Совместить дело и активность
30 минут	Прогулка с остановкой и упражнениями	Полноценный маршрутный сценарий

Важно

Короткий сценарий — не провал. Это способ сохранить связь с движением в день, когда времени мало.



КАК НАБИРАТЬ ШАГИ В ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ

Совет больше двигаться редко работает сам по себе. Лучше спросить конкретно: где в моём дне уже есть движение, которое можно чуть усилить?

Можно выйти на одну остановку раньше. Не обязательно каждый день и не обязательно далеко. Начните с одного раза в неделю или с хорошей погоды.

Можно сделать «обеденный круг»: пройти вокруг здания, двора, сквера, парка или ближайшего маршрута. Даже 10 минут после еды помогают переключиться и выйти из сидячего режима.

Можно провести телефонный разговор на ходу. Не любой: если нужно записывать, лучше сидеть. Но если разговор свободный, прогулка может стать естественной частью звонка.



Можно пройтись после ужина. Это особенно удобно для семьи: не тренировка, не соревнование, а спокойный вечерний круг.

Можно выбрать лестницу на 1–2 этажа. Не обязательно подниматься на десятий. Один-два этажа — уже бытовое движение.

Можно дойти пешком до магазина, аптеки, школы, остановки или пункта маршрута здоровья. Если путь привычный, попробуйте пройти его чуть спокойнее и осознаннее: стопы, плечи, дыхание, темп.

Можно разбить движение на три короткие прогулки по 10 минут. Для многих людей это реалистичнее, чем ждать один свободный час.

Формулы реального дня



Ошибка дня

Ошибка — думать: «Если я не прошёл 10 000 шагов, день не считается». Решение — считать не только итог, но и попытку. Сегодня 10 минут лучше, чем ноль. Завтра их легче повторить.



КРУГОВОЙ ШАГ: ДВИЖЕНИЕ ВМЕСТЕ

Ходьба — не только индивидуальное движение. Людям часто легче двигаться вместе: в семье, группе, команде. Совместный ритм снимает неловкость, помогает включиться новичкам и делает маршрут более живым.

У разных народов есть круговые традиции движения: хороводы, круговые шаги, танцевальные и обрядовые формы. В этой памятке мы не обучаем традиционному танцу. Мы используем мягкую оздоровительную адаптацию кругового шага — как способ почувствовать общий ритм и согласованность.

Простой вариант: шаг в сторону, приставить ногу, лёгкая пружина, свободные руки, мягкий поворот корпуса. Затем то же самое в другую сторону. Движение можно делать в круге, полукруге или просто рядом друг с другом.

Русский хороводный образ помогает объяснить идею «идём вместе»: не каждый сам по себе, а в общем ритме. Бурятский ёхор как круговая традиция тоже даёт понятный образ совместного шага, ритма и общения. Для маршрута важна не этнографическая точность, а мягкая идея: движение может объединять.

Такой круговой шаг можно использовать в начале занятия, на остановке маршрута, во время семейной прогулки, в муниципальном событии, на акции «10 000 шагов к жизни». Он помогает людям улыбнуться, перестать стесняться и почувствовать: «Я не один, мы идём вместе».

Попробуйте

На остановке маршрута сделайте 8 шагов вправо и 8 шагов влево: шаг — приставить — лёгкая пружина — свободные руки. Темп спокойный, дыхание свободное, улыбка разрешается.

Совет инструктору

Круговой шаг хорошо работает в группе, где люди стесняются. Он переводит внимание с «я неправильно делаю» на «мы вместе двигаемся».



СТОПЫ, КОЛЕНИ, ОСАНКА: ЧТО ДЕЛАЕТ ШАГ ЛЁГКИМ

Шаг кажется простым, но в нём участвует всё тело. Стопа принимает нагрузку, голеностоп помогает адаптироваться к поверхности, колено смягчает движение, таз переносит вес, корпус держит направление, руки помогают ритму, дыхание поддерживает темп.

Если шаг слишком длинный, стопа ставится далеко впереди корпуса, движение становится жёстким. Колено и поясница могут получать лишнее напряжение. Лучше идти чуть короче, но мягче.

Если колени «заперты» и почти не сгибаются, шаг теряет пружину. Представьте, что колени не деревянные, а живые: они мягко принимают движение.

Если плечи подняты к ушам, руки напряжены, а взгляд всё время направлен строго под ноги, ходьба становится тяжёлой. Попробуйте опустить плечи, смотреть немного вперёд, дать рукам свободно двигаться рядом с корпусом.

Стопы заслуживают отдельного внимания. После сидячего дня они часто как будто выключены: мало работали, были зажаты обувью, не чувствовали опору. На маршруте попробуйте одну минуту идти и замечать, как стопа касается земли: пятка, середина, носок. Не нужно специально менять технику. Просто верните внимание к шагу.

Что чувствую — что изменить

Что чувствую	Что попробовать
Шаг тяжёлый	Укоротить шаг и снизить темп
Плечи зажаты	Опустить плечи, дать рукам свободно двигаться
Стопы устали	Сделать перекаты с пятки на носок
Колени напряжены	Идти мягче, не «запирать» колени
Дыхание сбилось	Замедлиться и пройти 1 минуту спокойно
Смотрю только под ноги	Перевести взгляд чуть вперёд, сохраняя внимание к покрытию

1 минута внимания к стопам

Идите спокойно и замечайте:

- как стопа касается земли
- не слишком ли длинный шаг
- не зажаты ли пальцы
- мягко ли работают колени
- свободны ли плечи



МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ: НЕ ТОЛЬКО ПРОЙТИ, НО И ОСТАНОВИТЬСЯ

Маршрут здоровья — это не просто дорожка от старта до финиша. Это готовая муниципальная точка регулярного движения: место, куда можно прийти одному, с семьёй, группой, инструктором или командой. Здесь можно идти, останавливаться, разминаться, общаться, восстанавливать дыхание, выполнять короткие упражнения и возвращаться к движению постепенно.

Для занятых людей подойдёт прогулка на 10 минут: 2 минуты спокойный старт, 6 минут ходьба, 2 минуты мягкое возвращение. Это можно сделать во дворе, в сквере возле работы, у дома или на ближайшем участке маршрута.

Для более свободного дня подойдёт прогулка на 20 минут: 3 минуты спокойный старт, 10 минут ходьба, 3 минуты остановка с упражнениями, 4 минуты спокойное возвращение. На остановке можно выполнить стоячую адаптацию «Сурья намаскар», перекаты стоп или круговой шаг.

Для групповой прогулки инструктор может выбрать схему: сбор, короткое объяснение, 5 минут мягкого входа, основной участок маршрута, остановка с упражнением выпуска, возвращение, короткое задание на день.

Остановка — это не слабость и не «срыв темпа». Это часть маршрута. Иногда именно короткая остановка помогает участнику не перегрузиться, восстановить дыхание и пройти маршрут с хорошим самочувствием.

Сценарий на 20 минут

3 минуты — спокойный старт.

10 минут — ходьба в комфортном темпе.

3 минуты — остановка: вытяжение, стопы, круговой шаг.

4 минуты — спокойное возвращение.

Маршрут как инфраструктура

Маршрут здоровья помогает превратить совет «двигайтесь больше» в конкретное место и конкретное действие: прийти, пройти, остановиться, выполнить упражнение, вернуться и повторить.





ПРОВЕРЬ СЕБЯ: ДЫХАНИЕ, УСТАЛОСТЬ, БОЛЬ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Удобный способ оценить темп — «разговорный тест». Если во время ходьбы вы можете говорить короткими фразами, темп обычно комфортный. Если говорить трудно, приходится останавливаться, чтобы вдохнуть, или вы можете произнести только несколько слов, стоит замедлиться.

Нормальная нагрузка может ощущаться так: стало немного теплее, дыхание участилось, но остаётся управляемым, шаг стал свободнее, настроение чуть улучшилось, тело «проснулось». После прогулки может быть приятная усталость, но не разбитость.

Сигналы снизить нагрузку: стало трудно говорить, появилась выраженная одышка, закружилась голова, возникла боль, резко ослабли ноги, нарушилась устойчивость, стало необычно плохо. В такой ситуации не нужно «терпеть для пользы». Нужно замедлиться, остановиться, сообщить инструктору или сопровождающему. При выраженных симптомах следует обратиться за медицинской помощью.

Если у человека есть хронические заболевания или сомнения по нагрузке, лучше заранее обсудить допустимый уровень активности со специалистом. Мас-совая памятка не заменяет индивидуальную медицинскую рекомендацию.

Проверьте себя

После прогулки спросите:

- мне стало легче или тяжелее?
- дыхание восстановилось спокойно?
- нет ли боли или необычной слабости?
- хочу ли я повторить такой формат завтра или лучше выбрать мягче?



Готовый текст для инструктора

«Сегодня наша задача — не пройти идеально и не поставить рекорд. Наша задача — найти способ добавить движение в обычный день. У кого есть 5 минут — начните с 5. У кого есть 10 — сделайте короткий круг. Главное — выбрать такой формат, который вы сможете повторить».



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ПОМОГАТЬ, А НЕ СТЫДИТЬ

Инструктор ЗОЖ помогает людям не просто пройти маршрут, а найти свой реалистичный способ двигаться больше. Особенно важно не стыдить участника за низкую активность. Фразы «вы мало двигаетесь», «надо заставлять себя», «что же вы так запустили» не мотивируют. Они часто вызывают сопротивление и чувство вины.

Лучше говорить иначе: «Давайте найдём маленький сценарий, который реально поместится в ваш день». Для одного, это будет 5 минут после сидения. Для другого — 10 минут после обеда. Для третьего — семейный круг вечером. Для четвёртого — маршрут до магазина пешком.

Инструктор может спросить: когда вам удобнее ходить — утром, днём или вечером? Есть ли рядом двор, парк, маршрут здоровья? С кем вам легче идти — одному, с семьёй, коллегой, группой? Сколько времени реально выделить сегодня — 5, 10, 20 минут?

Задача инструктора — дать выбор, а не давление. Показать варианты «мягко — бодро — активно». Объяснить, что 10 минут — это уже начало. Помочь участникам выбрать бытовой сценарий и завершить прогулку конкретным заданием.

Задание на маршрут

В течение ближайших суток выберите один простой сценарий: 5 минут после сидячего дня, 10 минут после обеда, 10 минут после ужина, одна остановка пешком, короткий семейный круг или прогулка до маршрута здоровья. Не ждите идеального времени. Начните с того места, где вы уже живёте.

Чек-лист участника

- ☐ Где в моём дне есть 5–10 минут для ходьбы?
- ☐ Что я могу пройти пешком уже сегодня?
- ☐ Как я разомнусь после сидения?
- ☐ Какой уровень выберу: мягко, бодро или активно?
- ☐ Какой бытовой сценарий мне подходит?
- ☐ Когда я снижу нагрузку?

Чек-лист инструктора

- ☐ Предложить группе бытовые сценарии ходьбы.
- ☐ Показать комплекс после сидячего дня.
- ☐ Дать уровни «мягко — бодро — активно».
- ☐ Напомнить про самоконтроль.
- ☐ Помочь участникам выбрать сценарий на день.
- ☐ Завершить прогулку конкретным заданием.

ФИНАЛЬНОЕ РЕЗЮМЕ

Ходьба в реальной жизни — это не про идеальный режим. Это про маленькие решения, которые можно повторять: встать после сидения, пройтись вокруг дома, выйти на остановку раньше, сделать короткий круг после ужина, дойти до маршрута здоровья, расправить плечи и почувствовать стопы.

Спортзал может быть полезен, но движение не обязано начинаться там. Оно может начаться сегодня — в обычной одежде, в своём дворе, в рабочем перерыве, рядом с домом, вместе с семьёй или группой.

Не ждите момента, когда появится идеальный час. Начните с 5 минут. Потом с 10. Потом с привычки. Регулярность растёт из того, что удобно, понятно и не пугает.

Маршрут здоровья — это удобная точка возвращения к движению. Он помогает не только пройти дистанцию, но и сделать паузу, размяться, восстановить дыхание, почувствовать шаг и снова включить тело в жизнь.



Источники и ориентиры

1. Всемирная организация здравоохранения: рекомендации по физической активности и малоподвижному поведению.
2. Всемирная организация здравоохранения: информационные материалы о физической активности взрослых.
3. Centers for Disease Control and Prevention: материалы о «разговорном тесте» для оценки интенсивности физической активности.
4. American Heart Association: материалы о физической активности взрослых, снижении времени сидения и принципе «меньше сидеть, больше двигаться».
5. UNESCO Intangible Cultural Heritage: материалы о йоге как культурной практике.
6. Материалы проекта «Каждому муниципалитету — умный маршрут здоровья» и методическая логика подготовки инструкторов ЗОЖ.



ПАМЯТКА №14

ХОДЬБА В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ: КАК ДВИГАТЬСЯ БОЛЬШЕ БЕЗ СПОРТЗАЛА

«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

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