

# ПАМЯТКА

## ИНСТРУКТОРУ ЗОЖ

№11

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



ТЕЛО В ДВИЖЕНИИ:  
БИОМЕХАНИКА, ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА,  
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

[#маршрутыздоровья](#)  
[#healthways](#)

проект 2025/26



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПРОЕКТ «КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ — УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ»

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОЙ ХОДЬБЫ

## Основы биомеханики ходьбы

Ходьба — это естественный процесс, но для максимальной безопасности и эффективности важно соблюдать правильную технику. При ходьбе задействованы практически все группы мышц, особенно мышцы ног, спины и кора. Правильная биомеханика помогает избежать травм и повысить эффективность движения.

## Правильная техника ходьбы

### 1. Положение тела

- Спина прямая, плечи расслаблены и слегка отведены назад
- Голова смотрит прямо, не наклоняется
- Таз находится в нейтральном положении
- Колени слегка согнуты

### 2. Шаги и движение

- Шаг начинается с пятки, плавно переходя на носок
- Длина шага должна быть комфортной. Зависит от роста. Просто идти свободно — и вот ваша комфортная длина шага.
- Скорость — 4–5 км/ч для оздоровительной ходьбы
- Руки свободны, чуть согнуты в локтях

### 3. Дыхание

- Ритмичное, глубокое дыхание через нос
- Синхронизация с шагами: 2–3 шага на вдох, 2–3 на выдох
- При ускорении допускается дыхание через рот

## Профилактика травм

Люди, начинающие активно заниматься ходьбой, получают различные травмы из-за неправильной техники или чрезмерной нагрузки. Основные зоны риска: колени, голеностоп и поясница.

## Практические рекомендации

### 1. Подготовка к ходьбе

- Разминка 5–10 минут: ходьба на месте, круговые движения коленных и тазобедренных суставов
- Растяжка икроножных мышц и подколенных сухожилий
- Проверка обуви и одежды

### 2. Выбор обуви

- Кроссовки с хорошей амортизацией
- Подошва с противоскользящим покрытием
- Правильная посадка обуви по размеру и полноте
- Ортопедическая стелька для дополнительного комфорта

### 3. Инвентарь и одежда

- Светоотражающие элементы для вечерних прогулок
- Водонепроницаемая одежда в плохую погоду
- Рюкзак с ортопедической спинкой
- Бутылка воды для поддержания водного баланса

- Спортивные носки, отводящие влагу и не допускающие появления мозолей

## **Постепенное увеличение нагрузки**

### **1. Первый месяц**

- 3–4 прогулки в неделю по 20–30 минут
- Скорость 3–4 км/ч
- Плавное увеличение дистанции на 10–15% каждую неделю

### **2. Второй месяц**

- 4–5 прогулок в неделю по 30–40 минут
- Скорость 4–5 км/ч
- Эксперименты с другими видами физической активности

### **3. Третий месяц**

- 5–6 прогулок в неделю по 40–60 минут
- Скорость до 6 км/ч
- Включение холмистой местности

## **Признаки неправильной техники и перетренированности**

### **1. Физические симптомы**

- Боль в коленях или пояснице
- Отеки голеностопа
- Хромота после прогулки
- Сильная усталость после коротких дистанций

### **2. Психологические признаки**

- Потеря интереса к ходьбе
- Раздражительность после прогулок, отсутствие удовольствия от движения
- Тревожность при мысли о физической активности



## Восстановление и профилактика

### 1. После тренировки

- Растяжка основных групп мышц
- Холодный душ или контрастный душ
- Достаточный отдых между тренировками

### 2. Дополнительные меры

- Массаж проблемных зон
- Укрепление мышц-стабилизаторов
- Регулярный самомассаж стоп
- Контроль веса для снижения нагрузки на суставы

## Специальные упражнения для профилактики травм

### 1. Для ног

- Подъем на носки
- Сгибание и разгибание стопы
- Круговые движения голеноостопом
- Приседания

### 2. Для спины

- Планка
- «Кошка-собака»
- Наклоны в стороны
- Вращения корпусом

## Вывод

Правильная техника ходьбы — это залог безопасности и эффективности тренировок. Помните, что лучше ходить медленно, но правильно, чем быстро, но с риском для здоровья. При появлении болей или дискомфорта следует временно снизить нагрузку и обратиться к специалисту. Регулярный контроль техники и постепенное увеличение нагрузки помогут избежать травм и сделать ходьбу приятной и полезной привычкой.

## Практические советы

### 1. Планирование маршрута

- Чередование ровных и неровных поверхностей
- Избегание скользких участков
- Выбор освещенных мест в темное время суток

### 2. Отслеживание состояния

- Ведение дневника тренировок
- Отслеживание пульса (умные часы)
- Контроль самочувствия
- Регулярное взвешивание для оценки прогресса. Не взвешивайтесь часто, раз в неделю или две будет достаточно

### 3. Социальная поддержка

- Прогулки с партнером
- Участие в групповых мероприятиях
- Обмен опытом с единомышленниками
- Совместные тренировки с семьей

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЛОСКОСТОПИИ

## Что такое плоскостопие

Плоскостопие — это деформация стопы, при которой происходит снижение или полное уплощение её свода. Это распространённое заболевание, которым страдает около 40% населения. При плоскостопии стопа теряет свою амортизирующую функцию, что приводит к повышенной нагрузке на суставы и позвоночник.

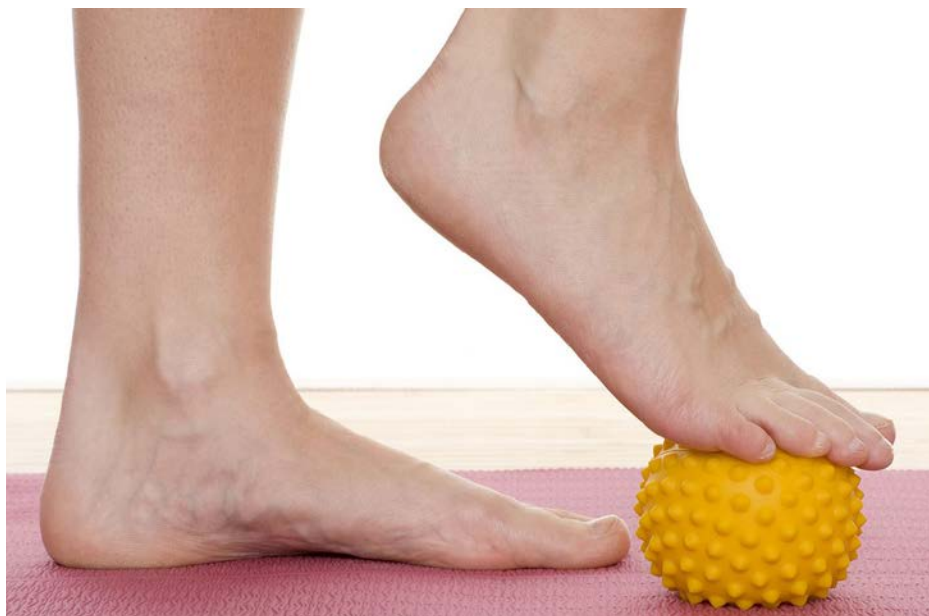
## Виды плоскостопия

1. Продольное плоскостопие — уплощение продольного свода стопы
2. Поперечное плоскостопие — уплощение поперечного свода стопы
3. Комбинированное плоскостопие — сочетание обоих видов

## Причины развития

Плоскостопие может развиваться по нескольким причинам:

1. **Врождённые факторы** — генетическая предрасположенность
2. **Приобретённые причины:**
  - Слабость мышечно-связочного аппарата
  - Избыточный вес
  - Неправильная обувь
  - Длительное стояние на ногах
  - Травмы стопы
  - Ослабление организма после болезней



## **Симптомы и диагностика**

Основные признаки плоскостопия:

1. Быстрая утомляемость ног при ходьбе
2. Боль в стопах, голених и пояснице
3. Отеки в конце дня
4. Неравномерный износ обуви
5. Увеличение размера стопы

Для диагностики используются:

- Плантография (отпечаток стопы)
- Подометрия (измерение углов стопы)
- Рентгенография
- Компьютерная диагностика

## **Степени плоскостопия**

1. **Первая степень** — незначительное снижение свода стопы
2. **Вторая степень** — умеренное уплощение, появление болей
3. **Третья степень** — полное уплощение, деформация стопы

## **Последствия плоскостопия**

При отсутствии лечения плоскостопие может привести к:

- Развитию артроза
- Сколиозу
- Деформации коленных суставов
- Нарушениям осанки
- Хроническим болям в спине

## **Методы лечения**

1. **Консервативные методы:**
  - Лечебная физкультура
  - Ортопедические стельки
  - Массаж стоп
  - Физиотерапия
  - Лечебная ходьба
2. **Хирургическое лечение** применяется при тяжёлых формах

## **Профилактика**

Для предотвращения развития плоскостопия рекомендуется:

1. Носить правильную обувь:
  - С жёстким задником
  - С супинатором
  - По размеру
  - С небольшим каблуком
2. Выполнять специальные упражнения:
  - Собираение предметов (платка, спичек, шариков) пальцами ног
  - Катание мячика стопой

- Ходьба на пятках, носках, внешней и внутренней поверхности стопы поочередно
  - Упражнения с резиновыми петлями
3. Следовать правилам:
- Тщательно выбирать обувь
  - Делать перерывы при длительной работе стоя
  - Контролировать вес
  - Делать самомассаж стоп
  - Использовать ортопедические стельки. Их лучше изготавливать индивидуально и менять каждые полгода

## **Особенности плоскостопия у детей**

У детей плоскостопие часто является физиологическим и может пройти к 6–7 годам. Важно:

- Регулярно посещать ортопеда
- Заниматься плаванием
- Выполнять специальные упражнения
- Носить правильную обувь
- Следить за нагрузкой на ноги

## **Современные методы коррекции**

### **1. Ортопедические изделия:**

- Индивидуальные стельки
- Специальные вкладыши
- Тьюторы
- Бандажи

### **2. Аппаратное лечение:**

- Электромиостимуляция
- Лазеротерапия
- Магнитотерапия
- Ультразвук

## **Рекомендации по образу жизни**

### **1. Физическая активность:**

- Плавание
- Велосипед
- Йога
- Спортивная ходьба

### **2. Режим дня:**

- Достаточный отдых
- Чередование нагрузок
- Контроль веса
- Правильное питание

## **Вывод**

Плоскостопие — серьёзная проблема, требующая своевременного внимания и лечения. При появлении первых признаков необходимо обратиться к специалисту. Регулярные профилактические меры и правильное лечение помогут избежать серьёзных осложнений и сохранить здоровье ног. Введение в распорядок дня простых правил из этой памятки поможет компенсировать ущерб, который наносит организму плоскостопие и вести активный образ жизни.

## **Практические советы**

### **1. Выбор обуви:**

- Примерка в вечернее время
- Наличие супинатора
- Жёсткий задник
- Гибкая подошва
- Размер с небольшим запасом

### **2. Упражнения для профилактики:**

- Ходьба босиком по разным поверхностям
- Растяжка икроножных мышц
- Упражнения на баланс
- Работа пальцами ног

### **3. Контроль состояния:**

- Регулярные осмотры у ортопеда
- Самоконтроль осанки





# КАК УКРЕПИТЬ СВОИ СВЯЗКИ И СУСТАВЫ: ПОДРОБНОЕ РУКОВОДСТВО

## Анатомия и функции

Представьте себе сложный механизм, где каждая деталь важна для правильной работы. Именно так устроена наша опорно-двигательная система. Суставы — это подвижные соединения костей, которые позволяют нам двигаться. Связки — прочные эластичные ткани, которые удерживают кости вместе и обеспечивают стабильность суставов.

## Почему это важно

С возрастом наши суставы и связки естественным образом меняются: уменьшается количество смазывающей жидкости, связки становятся менее эластичными, мышцы ослабевают. Это может привести к ограничению подвижности и даже болевым ощущениям. Но не стоит отчаиваться — есть множество способов замедлить эти процессы!

## Факторы риска

На здоровье суставов влияют несколько ключевых факторов. Недостаток движения, избыточный вес, неправильная осанка, травмы, неправильное питание и вредные привычки могут ускорить старение суставов. Особенно важно следить за весом — каждый лишний килограмм увеличивает нагрузку на колени в 4 раза!

## Методы укрепления

Движение — ваш главный союзник. Начните с умеренных нагрузок:

- Ходьба — простой и эффективный способ укрепить суставы
- Плавание — идеальная нагрузка для всего тела
- Растяжка — помогает сохранить эластичность связок
- Лёгкие силовые упражнения — укрепляют мышцы вокруг суставов
- Йога и пилатес — развивают гибкость и силу

## Специальные упражнения

Давайте разберем простые, но эффективные упражнения:

Для коленных суставов:

- Сядьте на стул и поднимайте пятки от пола, задерживаясь на секунду в верхней точке
- Делайте круговые движения ногами, лёжа на спине
- Приседайте у стены, контролируя положение коленей (угол сгибания — 90 градусов)
- Ходите на пятках по 2–3 минуты, следя за равновесием
- Делайте круговые движения коленями, стоя на месте

Для тазобедренных суставов:

- Делайте махи ногами, держась за опору

- Выполняйте упражнение "велосипед" лёжа
- Вращениетазом по 10–15 раз в каждую сторону
- Приседайте с небольшой амплитудой, сохраняя правильную осанку

Для плечевых суставов:

- Махи руками вперёд и назад, постепенно увеличивая амплитуду
- Делайте махи в стороны, представляя, что рисуете в воздухе
- Поднимайте руки через стороны, чувствуя работу мышц
- Вращайте плечами, расслабляя шею

## Правила безопасности

Начните с 15–20 минут упражнений в день. Каждую неделю увеличивайте время на 5 минут. Помните о разминке — она готовит суставы к нагрузке. Выполняйте движения плавно, без рывков. Следите за дыханием: вдох — при подготовке, выдох — при усилении.

## Питание для здоровья суставов

Ваш рацион может значительно повлиять на состояние суставов:

Полезные продукты:

- Жирная рыба (лосось, скумбрия) — источник омега-3
- Желатин (холодец, желе) — укрепляет соединительную ткань
- Цитрусовые — богаты витамином С
- Ягоды (черника, малина) — содержат антиоксиданты и клетчатку
- Брокколи и листовая зелень — кальций и витамины
- Орехи и семена — омега-6
- Цельнозерновые продукты — витамины группы В, клетчатка

Избегайте:

- Жирных сортов мяса
- Сладких газировок
- Фастфуда
- Избытка соли
- Алкоголя (эта рекомендация — на все случаи жизни)

## Восстановление и реабилитация

После тренировок:

- Делайте растяжку для расслабления мышц
- Обеспечьте полноценный сон
- Пейте достаточно воды
- Следите за питанием

## Современные методы

Физиотерапия предлагает эффективные методы:

- Лазеротерапия — улучшает кровообращение
- Магнитотерапия — снимает воспаление
- Ультразвук — стимулирует регенерацию тканей
- Электромиостимуляция — укрепляет мышцы



### **Рекомендации по образу жизни**

- Делайте перерывы при сидячей работе
- Чередуйте нагрузки
- Носите удобную обувь
- Следите за осанкой
- Регулярно посещайте врача

### **Вывод**

Укрепление связок и суставов — это не временная задача, а образ жизни. Начните с малого: добавьте 15 минут упражнений в день, включите в рацион полезные продукты, следите за осанкой. Помните: лучше делать понемногу каждый день, чем много, но редко.

## **ПОЧЕМУ ВАЖНЫ РАСТЯЖКА И РАЗМИНКА**

В современном мире всё больше людей стремятся вести активный и здоровый образ жизни. Тренировки становятся неотъемлемой частью распорядка дня, однако многие по-прежнему недооценивают важность разминки и растяжки. Часто кажется, что эти этапы можно пропустить, чтобы сэкономить время и быстрее приступить к основной нагрузке. На самом деле разминка и растяжка — это не просто формальность, а залог безопасности, эффективности, удовольствия от спорта.

### **Разминка: подготовка организма к нагрузке**

Разминка — это комплекс упражнений, который постепенно подготавливает организм к физической активности. Во время разминки повышается температура

тела, ускоряется кровообращение, мышцы насыщаются кислородом, а суставы получают дополнительную смазку. Это делает движения более плавными, помогает избежать резких рывков и снижает риск травм. Кроме того, разминка активизирует нервно-мышечные связи, улучшает координацию и реакцию на внешние раздражители. Даже простая разминка перед тренировкой способна значительно уменьшить вероятность возникновения растяжений, разрывов и других повреждений. Она помогает телу плавно перейти от состояния покоя к активности, а также психологически настраивает на продуктивную работу.

### **Растяжка: гибкость и профилактика травм**

Растяжка — это упражнения, направленные на увеличение эластичности мышц и связок. Регулярная растяжка поддерживает оптимальный диапазон движений в суставах, что особенно важно для выполнения сложных упражнений и в повседневной жизни. Недостаточная гибкость ограничивает амплитуду движений, увеличивает нагрузку на суставы и связки, что может привести к микротравмам и хроническим болям. Растяжка способствует расслаблению мышц после нагрузки, ускоряет восстановление и уменьшает мышечные спазмы. Особенно полезна она для людей, ведущих малоподвижный образ жизни или испытывающих стресс, ведь статическое напряжение мышц часто становится причиной дискомфорта и болей в спине, шее, плечах. Гибкое тело легче адаптируется к новым видам физической активности, а регулярная растяжка помогает поддерживать хорошую осанку и предотвратить мышечные зажимы.



## Профилактика травм

Большинство повреждений происходит из-за неподготовленности мышц и связок к нагрузке или из-за резких, некоординированных движений. Разминка позволяет «разбудить» тело, а растяжка — подготовить его к работе в полном диапазоне движений. Благодаря этим этапам снижается риск растяжений, разрывов, вывихов и других неприятных последствий. Особенно важно уделять внимание этим этапам людям с хроническими заболеваниями суставов, а также тем, кто только начинает тренироваться после долгого перерыва. Правильная разминка и растяжка помогают адаптировать тело к нагрузке, сделать тренировки безопасными и эффективными. Внимательное отношение к этим этапам поможет избежать неприятных последствий и сохранить мотивацию.

## Практические советы: как правильно выполнять разминку и растяжку

- Начинаяте тренировку с лёгкой кардионагрузки: быстрая ходьба, бег на месте, прыжки.
- Выполняйте динамические упражнения: махи руками и ногами, круговые движения суставами, наклоны и повороты корпуса.
- После основной части тренировки переходите к статической растяжке: задерживайте каждое положение 20–30 секунд, не допуская резкой боли.
- Следите за дыханием — оно должно быть ровным и глубоким.
- Не забывайте про регулярность: даже короткая разминка и растяжка лучше, чем их отсутствие.
- Прислушивайтесь к ощущениям: не допускайте перенапряжения и боли.
- Постепенно увеличивайте сложность и длительность упражнений, чтобы тело успевало адаптироваться к повышению нагрузки.

## Вывод

Растяжка и разминка — обязательные этапы любой тренировки, которые обеспечивают безопасность, повышают эффективность занятий и способствуют гармоничному развитию тела. Они помогают раскрыть потенциал организма, снизить риск травм и сделать спорт источником энергии и радости. Включайте эти этапы в каждую тренировку, и пусть тренировки будут в радость и приносят только положительные эмоции.

## ОШИБКИ, ПРИВОДЯЩИЕ К ТРАВМАМ

Занятия спортом и физической активностью — это путь к здоровью, энергии и хорошему самочувствию. Однако даже самые полезные тренировки могут обернуться неприятными последствиями, если допускать типичные ошибки. Травмы не только выбивают из привычного ритма, но и могут надолго отбить желание заниматься спортом. Почему случаются повреждения, и какие ошибки чаще всего приводят к травмам? Разберёмся, как избежать неприятных последствий и сделать тренировки максимально безопасными.

## **Неправильная техника выполнения упражнений**

Одна из самых распространённых причин травм — неправильная техника. Часто желание быстрее добиться результата заставляет пренебрегать основами: осанкой, положением спины, постановкой стоп и контролем движений. Ошибки в технике приводят к неравномерному распределению нагрузки, перегрузке суставов и связок. При неправильном выполнении приседаний страдают колени и поясница, а при некорректной технике жима лёжа — плечевые суставы. Важно не гнаться за весами и количеством повторений, а уделять внимание качеству выполнения каждого движения.

## **Отсутствие разминки и растяжки**

Пропуск разминки и растяжки — ещё одна частая ошибка. Мышцы, связки и суставы не готовы к нагрузке, что увеличивает риск растяжений, разрывов и воспалений. Разминка разогревает тело, улучшает кровообращение и координацию, а растяжка повышает эластичность тканей и предотвращает спазмы. Регулярная разминка и растяжка — залог безопасности и эффективности тренировочного процесса.

## **Чрезмерные нагрузки и отсутствие отдыха**

Желание достичь быстрых результатов часто приводит к перегрузкам. Слишком интенсивные тренировки, недостаточное время на восстановление, отсутствие дней отдыха — всё это истощает организм и повышает вероятность травм. Мышцы и связки не успевают восстановиться, накапливается усталость, снижается концентрация внимания. Важно соблюдать баланс между нагрузкой и отдыхом, постепенно увеличивать интенсивность и давать телу время на восстановление.

## **Использование неподходящего оборудования и одежды**

Неправильно подобранная обувь, скользкий коврик, некачественный инвентарь — всё это может стать причиной травм. Например, обувь без амортизации увеличивает нагрузку на суставы, а слишком свободная одежда мешает контролировать технику. Важно выбирать экипировку с учётом типа тренировок и индивидуальных особенностей рекомендаций специалистов. Качественное оборудование снижает риск падений, вывихов и других неприятных последствий.

## **Игнорирование сигналов организма**

Часто в погоне за результатом мы не прислушиваемся к своему телу. Боль, усталость, дискомфорт — это сигналы, которые нельзя игнорировать. Продолжая тренироваться через боль, можно получить микротравмы и довести ситуацию до серьёзных повреждений. Важно уметь останавливаться, если появляются неприятные ощущения, и при необходимости обращаться к врачу. Грамотный подход к тренировкам — это не только работа на результат, но и забота о собственном здоровье.

## **Неправильное питание и недостаток воды**

Недостаток воды снижает эластичность тканей, ухудшает работу суставов и мышц. Нехватка питательных веществ замедляет восстановление, делает организм уязвимым к повреждениям. Перед тренировкой важно пить воду и обеспечивать поступление необходимых витаминов, минералов и белка. Соблюдение режима питания и питья помогает поддерживать оптимальное состояние организма и снижает риск травм.

## **Вывод**

Ошибки, приводящие к травмам, часто связаны с невнимательностью, спешкой и недостатком знаний. Неправильная техника, отсутствие разминки, чрезмерные нагрузки, неподходящая экипировка, игнорирование сигналов организма и неправильное питание — всё это повышает вероятность повреждений. Чтобы тренировки приносили только пользу, важно осознанно подходить к каждому этапу: учиться правильной технике, слушать своё тело, соблюдать баланс между усилиями и отдыхом, выбирать качественное оборудование и заботиться о питании. Такой подход поможет избежать травм, сохранить мотивацию и получать удовольствие от движения долгие годы.





«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

#маршрутыздоровья  
#healthways

проект 2025/26