

«Убежим от инфаркта: оздоровительный бег, ходьба, северная ходьба».

Сбои в работе сердца не редкость. По статистике, именно на них приходится большая часть смертей среди людей. При этом в связи с болезнями сердца и сосудов возникает немало вопросов. Например, а можно ли допускать какую-то физическую активность?

Европейское общество кардиологов выпустило новые рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Специалисты представили новую систему расчёта 10-летних рисков инфаркта и инсульта. Согласно последним данным, Россия относится к странам очень высокого риска. Поэтому важно просто начинать больше двигаться, чтобы сдвинуться с «мёртвой» точки. Для людей, которым по состоянию здоровья показана лечебная физкультура; для лиц пожилого возраста; для тех, кто не может по разным причинам позволить себе посещать спортивные секции и клубы, а также для большинства современных людей, которых технический прогресс на долгое время усадил за рабочий стол, стал актуальным вопрос о том, как находиться в хорошей физической, а значит, продуктивной рабочей форме с наименьшими затратами средств и времени.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о важности бега и ходьбы. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Аватинян, Г.А. Премудрости оздоровительного бега / Г.А. Аватинян. – М. : Эдитус, 2013. - 263, [2] с. : цв. ил. Автор книги, более 30 лет занимаясь оздоровительным бегом, проник во многие тайны этого самого простого, на первый взгляд, физического воздействия на организм. Возглавляя клуб любителей бега «Истра» (г. Истра Московской области) с 1982 года и являясь председателем методической группы комитета клубов любителей бега России, автор рассказывает об особенностях занятий оздоровительным бегом - чудом профилактики различных заболеваний.</p>
	<p>Винивитин, П.А. Исцеляющий бег / П. Винивитин. - [Б. м.] : Издательские решения, 2017. - 183, [2] с. : табл. Для нас всех, кто следит за своим здоровьем, важна любая физическая активность. Движение - это жизнь. Как только человек перестает двигаться, его организм затухает, клетки устаревают, происходит медленное разрушение внутренних органов. Бег является одним из наиболее распространённых видов физической активности, помогающих справиться с этой задачей. Эта книга поможет вам встать на истинный путь – путь, ведущий к абсолютному здоровью. С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://knigogid.ru/books/1557333-iscelyayuschiybeg/toread/fragment?update_page</p>
	<p>Жулидов, М. Бег и ходьба вместо лекарства : простой путь к здоровью / М. Жулидов. – М. : Астрель : Полиграфиздат, 2012. - 220, [1] с. : ил. - (Здоровье - это счастье). Бег и ходьба – самые естественные спортивные занятия для человека, они позволяют в любых условиях и при любом образе жизни оставаться бодрым и активным. Но этого мало. Автор призывает читателя не «бежать за инфарктом», а заняться Осознанным Бегом и Осознанной Ходьбой. Именно они дают нам возможность не только вернуть утраченное здоровье, но и получить колоссальный заряд исцеления и омоложения, повысить свой эмоциональный и интеллектуальный уровень. С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=225709&p=1 Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/maksim-zhulidov/beg-i-hodba-vmesto-lekarstv-samyi-prostoy-put-k-zdorovu-2/</p>



Кибардин, Г.М. Лечение. Палки для скандинавской ходьбы : [упражнения для здоровья] / Г. Кибардин. – М. : Э, 2018 [т. е. 2017]. - 138, [3] с. : ил., портр. - (Здоровье. Натуральный метод). - (Лечение доступными средствами).

Скандинавская ходьба - очень распространённое и популярное занятие среди всех слоев населения. Но палки для скандинавской ходьбы можно использовать по-разному. Можно делать с ними зарядку, разминку и заминку. Упражнения с палками эффективнее укрепляют организм, чем обычные, и способствуют достижению долголетия.

Проверенные советы: как правильно подобрать палки, обувь и одежду, избежать типичных ошибок и грамотно выполнять все действия, – даёт опытный «ходок», ведущий натуролог России Г. Кибардин.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=603884&p=1>



Копылова, О.С. 60 ударов в минуту : [книга о том, как помочь сердцу восстановить силу и здоровый ритм. Как увеличить резервы сердца. Как остановить ишемию без операции. Атеросклероз: бляшки поддаются рассасыванию. Кардиодieta вместо лекарств. Интервальная ходьба: методика пошагового укрепления сердца. Кардиодиагностика 21 века: никаких вмешательств в организм] / О. Копылова. – М. : Э, 2016, [т.е. 2015]. - 316, [1] с. : ил., табл.

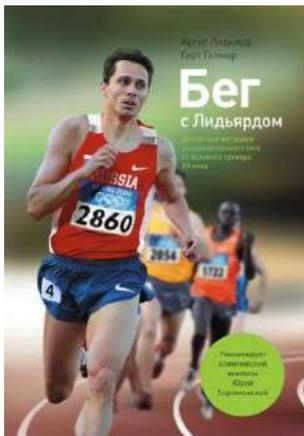
В этой книге вы найдёте интереснейшие суждения ведущих кардиологов России о современных возможностях мировой и отечественной кардиологии, о появившихся в последнее десятилетие эффективных методах лечения, о новом, бурно развивающемся направлении регенеративной медицины, которое позволит больному человеку обрести новое здоровое сердце в буквальном смысле этого слова! Во второй части книги опубликованы рационы лечебного питания для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями и специальная программа кардиотренировок, разработанная ведущими кардиологами страны.



Кульков, Д. Лечение скандинавской ходьбой : оздоровительные практики / Д. Кульков. – М. : АСТ, 2018. - 248, [1] с. : ил. - (Как стать здоровым: современный самоучитель). - (Оставь болезни за спиной).

Скандинавская ходьба - уникальный вид оздоровительной практики, с каждым годом набирающий всё большую популярность. Десятки миллионов людей, которые практикуют скандинавскую ходьбу, обрели новый вкус жизни и распрощались со многими недугами. Присоединяйтесь к этому дружному коллективу и находите своё счастье и здоровье с помощью скандинавской ходьбы. Простота и действенность методики приятно вас удивят, а эффект не замедлит проявиться. Мы расскажем об истории скандинавской ходьбы, о том, при каких болезнях её следует применять, а также дадим краткие рекомендации с учётом особенностей того или иного заболевания.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/dmitriy-kulkov/lechenie-skandinavskoy-hodboy-ozdorovitelnye-praktiki/>

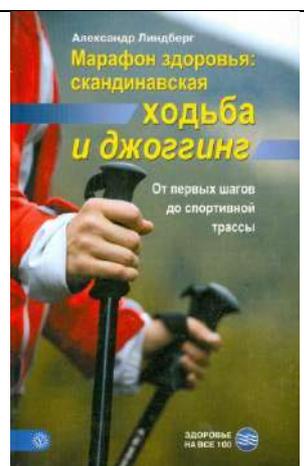


Лидьярд, А.Л. Бег с Лидьярдом : доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г. Гилмор ; пер. с англ. В.Б. Розова. - 7-е изд. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021 [т.е. 2020]. - 338 с.

Эту книгу читали все, кто занимался бегом в СССР: здесь изложена философия бега трусцой, как её понимал Артур Лидьярд – тренер мирового класса, в буквальном смысле перевернувший мир своей идеей «бега для жизни». Сейчас эта идея важна как никогда: люди тонут в работе, не уделяя внимания своей физической форме, и неумолимо губят своё здоровье.

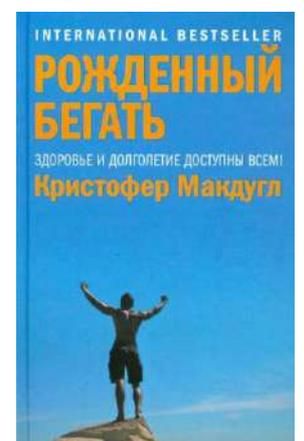
Если вы ещё не задумывались, зачем бегать и как правильно тренироваться, как затормозить процессы старения и применять на практике принципы правильного питания, то сейчас самое время это сделать.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/gart-gilmor/beg-s-lidyardom-dostupnye-metodiki-ozdorovitelnogo-bega-ot-vel/>



Линдберг, А.Н. Марафон здоровья: скандинавская ходьба и джоггинг : от первых шагов до спортивной трассы / А.Н. Линдберг. – СПб. : Вектор, 2015. - 250, [2] с. : ил. - (Здоровье на все 100!).

Мы знаем, что спорт, особенно профессиональный, не столь уж физиологичен. Если угодно, многое в нём больше вредит, чем восстанавливает или улучшает... Так что решили мы верно - активность «на каждый день» органичнее значительных нагрузок два-три раза в неделю. Осталось лишь выбрать, чем заняться и как организовать всё оптимальным образом, - в особенности, если наше здоровье к этому времени уже далеко не безупречно. Словом, узнать много нового, но нового, в котором будет очень мало сложных, требующих особых разъяснений моментов.



Макдугл, К. Рожденный бегать : [здоровье и долголетие доступны всем!] / К. Макдугл ; [пер. с англ. А.П. Исаевой]. – М. : Астрель : Полиграфиздат, 2012. - 414, [1] с. - (International bestseller).

Эта книга побила рекорды продаж и возглавила самые престижные списки бестселлеров. В чем загадка её необычайного успеха? Чем она отличается от сотен тысяч других книг о здоровом образе жизни?

Почему о ней писали дословно следующее: «Она вдохновляет. Она помогает осознать: здоровье и долголетие доступны всем. Ведь каждый из нас рождён, чтобы бегать?»

Казалось бы, всё просто: американец исследует секреты бега на длинные дистанции, веками передающегося из поколения в поколение в индейском племени тараумара, - народа, испокон века обладающего завидным здоровьем и долголетием, - и постепенно понимает: это искусство доступно всем и каждому. Но всё не так очевидно.

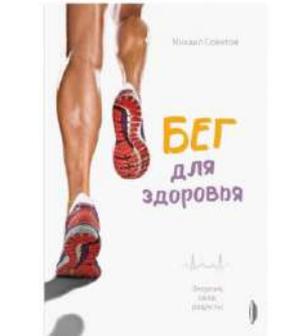
Читать книгу можно здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=239423&p=1>



Мильнер, Е.Г. Ходьба вместо лекарств / Е. Мильнер. – М. : АСТ : Времена, 2018. - 267 с. : ил., табл.

Кислород – основа жизни на Земле. Если органы и ткани снабжаются кислородом недостаточно, возникает гипоксия и развиваются заболевания. В окружающей среде кислорода вполне достаточно, однако очень часто организм не в состоянии его усвоить в нужном объёме. Возможности организма извлечь кислород из воздуха и доставить его к клеткам и тканям называются аэробными, именно они определяют «количество» здоровья человека и степень его выносливости. Аэробные возможности можно развивать. Вот только делать это следует не в спортивном зале, а на беговой дорожке!

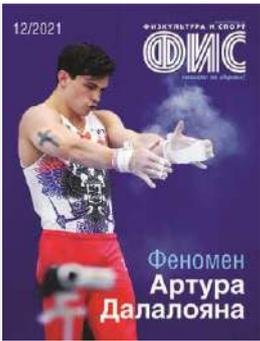
	<p>Силовые занятия на тренажерах здесь абсолютно бесполезны и даже вредны. Для того, чтобы нарастить физические мощности сердца и лёгких, необходимы продолжительные циклические тренировки с равномерной и посильной нагрузкой на эти органы. Оздоровительная ходьба - наиболее доступный и безопасный вид аэробики, позволяющий в любом возрасте практически с нуля наращивать резервы кровеносной и дыхательной систем без риска кардиоперегрузки.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=272330&p=1</p>
	<p>О'Мара, Ш. Человек идущий : новая наука о том, как мы ходим и почему это нам необходимо / Ш. О'Мара ; пер. с англ. И. Лернер. – СПб. : Портал, 2021. - 238, [1] с. : ил. - (Медицина разумного тела).</p> <p>Что делает нас людьми и отличает человека от других живых существ? В первую очередь, разумеется, умение говорить. Но есть ещё одна уникальная особенность - способность ходить на двух ногах, известная как прямохождение. Именно оно освободило руки для выполнения других задач и превратило нас в Человека разумного, так как связано и с развитием мозга тоже.</p> <p>В современном мире ходьба и прогулки также необходимы для совершенствования наших мыслительных способностей и сохранения здоровья. Автор рассматривает ходьбу с разных точек зрения: от эволюционных корней её возникновения до результатов передовых исследований, показывающих влияние ходьбы на мозг и организм человека.</p>
	<p>Полетаева, А. Скандинавская ходьба : привычка здоровой жизни, оздоровительные практики : [программы: ускоряем шаг, детокс, линия тела, актив+, антистресс] / А. Полетаева. - СПб. [и др.] : Питер, 2018, [т.е. 2017]. - 138 с. : ил., табл. - (Здоровье, красота, успех).</p> <p>Скандинавская ходьба – здоровая привычка, продлевающая жизнь! В книге вы найдёте практические рекомендации для укрепления организма, коррекции веса и подготовки к соревнованиям для тех, кто уже занимается скандинавской ходьбой. Она окажется полезной и новичкам – в простой форме в ней изложены план подготовки к тренировке и основы техники ходьбы с палками. Книга будет востребована и специалистами. Автор делает упор на практику и различные программы самосовершенствования с помощью скандинавской ходьбы.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=598612&p=1</p>
	<p>Попов, П.А. Бег вместо лекарств в любом возрасте : практика для тех, у кого нет лишнего здоровья, времени и денег / П. Попов. – М. : АСТ, 2016, (макет 2017). - 191 с. : ил. - (Антивозраст).</p> <p>Уникальная методика врача-реабилитолога Петра Попова учит правильно бегать и выполнять оригинальную гимнастику, которая поддерживает здоровье позвоночника и суставов. Что касается бега, то за основу движений взят бег маленьких детей и самых выносливых в мире бегунов - тараумарцев из Мексики: лёгкий, свободный, раскованный. А главное - не напряжённый! Он больше напоминает быструю походку, поэтому таким образом можно передвигаться по дороге в офис, в магазин, гуляя по парку или по улице, спускаясь и поднимаясь по лестницам и эскалаторам.</p> <p>Доктор Попов рекомендует использовать специальные лечебные микродвижения очень маленькой амплитуды, которые делают работу позвоночника гармоничной, заставляя каждый позвонок занять предписанное ему место и выполнять именно свою функцию. В</p>

	<p>отличие от традиционных гимнастик, силовых упражнений, движений с большим размахом, амплитудой, пациенты доктора Попова используют метод «малых» движений, выполняемых по принципу колебаний маятника. Как показал опыт, систематические маленькие нагрузки дают больший эффект, чем ритмичные занятия в спортивном зале.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=562522&p=1</p>
	<p>Советов, М.В. Бег для здоровья : энергия, сила, радость! / М. Советов. - СПб. : Портал, 2020 [т.е. 2019]. - 219, [2] с. - (Технологии здоровья).</p> <p>Михаил Советов - известный врач-натуропат, автор видео-курса «Школа Здоровья» и нескольких книг-бестселлеров, а также опытный бегун-любитель, участник многочисленных марафонов. Прочитав эту книгу, вы узнаете обо всём, что необходимо начинающему и подготовленному бегуну: как начать бегать, если вы никогда не делали этого раньше; как грамотно составить план своих пробежек; как выбрать одежду, кроссовки и многое другое.</p>
	<p>Станкевич, Р.А. Оздоровительный бег в любом возрасте. Проверено на себе / Р. Станкевич. - СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 223, [1] с. : ил., табл. - (Без таблеток. ru).</p> <p>Спокойный, продолжительный бег для самооздоровления завоевал необычайную популярность во всём цивилизованном мире. Сегодня модно быть спортивным, здоровым и красивым.</p> <p>Автор более 40 лет занимался оздоровительным бегом, в том числе участвовал в международных марафонах, и теперь рассказывает о положительном влиянии такого бега на различные системы нашего организма. В книге представлены собранные автором за это время материалы о практике и пользе достаточно длительного, не слишком быстрого бега (трусцы, джоггинга), систематизированы и уточнены известные рекомендации по занятию им для укрепления здоровья, приводятся научные сведения по физиологии воздействия бега на человека.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/roman-stankevich/ozdorovitelnyy-beg-v-lubom-vozhraсте-provereno-na-sebe/</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Агушина, Т. Прогулка и ходьба: в чём разница? / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2020. - № 7. - С. 56-60 : фот.</p> <p>Оказывается, ещё Аристотель создал школу периапетиков (гуляющих). Считалось, что регулярные занятия ходьбой обостряют мысль и помогают отодвинуть старость. Продолжим древнегреческую традицию.</p> <p>Зачем специально заниматься ходьбой? За день так находишься, что уже не захочешь никакой дополнительной тренировки. Но, представьте себе, физиологи утверждают, что это не одно и то же. Одно дело, когда вы спешите по делам, и совсем другое - когда, отложив все заботы и выбросив из головы бытовые и производственные проблемы, вы отправляетесь на спортивную прогулку. Вы ставите вполне конкретные задачи: сбросить вес, размять одеревеневшие ноги и спину, избавиться от стресса, зарядиться энергией, оздоровить сердце и лёгкие, - и ваш организм полностью мобилизуется на их выполнение.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>

	<p>Альбинский, Е. Четыре главные мотивации для занятий бегом и ходьбой / Е. Альбинский // Физкультура и спорт. - 2013. - № 5. - С. 14-15.</p> <p>Учёные всего мира признали XX век веком гиподинамии. В далёкие времена прошлого первобытный человек сделал очень важный шаг в истории человечества: он поднял камень с земли, чтобы использовать его в качестве орудия труда. С этого момента началась новая эпоха - эпоха технического прогресса...</p> <p>Технический прогресс побуждал человека увеличить скорость передвижения, которая была необходима для более тщательного изучения всего пространства земли. Чтобы увеличить скорость передвижения, человек не занялся улучшением техники бега и поиском новых методик. Он выбрал другой путь: стал искать увеличение скорости передвижения без участия ног.</p> <p>Многие учёные разных стран уверяют нас, что если человек не изменит свой образ жизни, то его ждут большие неприятности.</p> <p>Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2013-g/5/1059-evgenij-albinskij-chetyre-glavnye-motivatsii-dlya-zanyatij-begom-i-khodboj.html</p>
	<p>Бери палки и иди // Здоровье. - 2016. - № 6 (727). - С. 72-73 : фот.</p> <p>Статья посвящена скандинавской ходьбе - самому простому и доступному пути к здоровью и долголетию: даны советы профессионалов.</p>
	<p>Блинкова, А. Осенний марафон / А. Блинкова // Физкультура и спорт. – 2020. - № 11. – С. 9-10.</p> <p>В статье рассматриваются правила по поддержанию здоровья организма в холодное время года: ходьба на длительные расстояния, питьё воды, соблюдение режима дня и бодрствования. Автор делится результатами после соблюдения этих правил в течение месяца.</p> <p>Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2020/11/1700-alla-blinkova-osennij-marafon.html и в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Герасева, С. Тропой скандинавов / С. Герасева // Здоровье. - 2017. - № 4 (735). - С. 88-89 : фот.</p> <p>Если вы в поисках бюджетного фитнеса, попробуйте заняться скандинавской ходьбой. Всё, что вам понадобится, пара палок и дорожка в парке. Об особенностях правильной скандинавской ходьбы.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Емелин, В. Мой путь к здоровью / В. Емелин // Будь здоров!. - 2012. - № 3. - С. 12-17 : 2 фот.</p> <p>Автор этой статьи, Вячеслав Емелин, создал свою систему сохранения здоровья, в которую входит марафонский бег.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>

	<p>Иванов, В. Фаза полета продолжается / В. Иванов // Физкультура и спорт. - 2014. - № 12. - С. 20-21 : ил.</p> <p>Статья посвящена восстановлению и поддержанию физической формы в пожилом возрасте с помощью рационального питания и продолжительного аэробного бега.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Исаева, М. Встань и ходи / М. Исаева // Здоровье. - 2014. - № 9 (709). - С. 94-95 : фот.</p> <p>Ходьба - это доступный практически каждому вид физической нагрузки, лёгкий и абсолютно бесплатный способ поддерживать приличную форму и хорошее самочувствие. Всё, что нужно, - удобно одеться и выйти из дома. Так что привычные отговорки тут не работают. Статья о том, зачем нужно много ходить.</p> <p>Статью можно прочитать здесь http://www.nbchr.ru/virt_heart/pdf/04_02.pdf и в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Кочетков, В. О тренировках до приятной усталости... и не только / В. Кочетков // Физкультура и спорт. - 2020. - № 8. - С. 14-15.</p> <p>Рекомендации ульяновского учителя географии и физкультуры, тренера по оздоровительной и лечебной физкультуре из пос. Сурское по занятиям оздоровительной физкультурой и описание техники оздоровительного бега.</p> <p>Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2020/8/1676-vladimir-kochetkov-o-trenirovках-do-priyatnoj-ustalosti-i-ne-tolko.html и в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Кочетков, В. Ходьба как основное упражнение / В. Кочетков // Физкультура и спорт. - 2022. - № 2. - С. 9-11 : 1 фот.</p> <p>Ходьба... Первое серьёзное упражнение, которое осваивает человек в своей жизни. Столько сил тратит, чтобы научиться. На начальном этапе ходьба для человека - своеобразная гимнастика: упал, встал, поймал равновесие, пошёл. Жаль, что учёба эта рано заканчивается. Ну, научился человек передвигаться - чего, мол, ещё нужно.</p> <p>Рекомендации ульяновского учителя из пос. Сурское по занятию ходьбой как способа укрепления здоровья человека.</p> <p>Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2022/2/1879-vladimir-kochetkov-khodba-kak-osnovnoe-uprazhnenie.html и в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Лапик, М. Северная ходьба: техника решает все / М. Лапик // Будь здоров!. - 2017. - № 2. - С. 23-30 : 3 фот.</p> <p>Скандинавская или северная ходьба давно популярна в Европе и всё больше завоевывает российские просторы. В нашей жизни северная ходьба реализует потребность в движении на 100%. Если ходить правильно и технично, а не просто «выгуливать» палочки, то работают 90% мышц. Организм получает достаточно интенсивную нагрузку, а вы удовольствие. Ходьба с палками улучшает настроение, сон, работоспособность. С чего начать, как одеваться, подбирать палки, шагать правильно? В статье даются практические советы по подбору снаряжения для занятий скандинавской ходьбой. Рассматривается техника скандинавской ходьбы.</p>
	<p>Майер, К. Шагать всегда / К. Майер // Здоровье. - 2012. - № 7 (685). - С. 34-35 : фот.</p> <p>Неожиданно для себя героиня обнаружила, что самым эффективным способом снижения веса оказались обычные пешие прогулки.</p>

	<p>Статью можно прочитать здесь https://www.nedug.ru/news/%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5/2012/7/18/%D0%A8%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%B3%D0%B4%D0%B0#.Ys0CiXZBzcs и в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Маврин, А. Даосская ходьба: практика омывания лёгких / А. Маврин // Физкультура и спорт. - 2020. - № 9. - С. 12-13 : 1 рис.</p> <p>Бесконечным и неиссякаемым источником энергии вокруг нас является природа, считает древняя китайская система цигун. Одна из простых и мощных практик цигун – даосская ходьба, сочетаемая с определённым ритмом дыхания и оздоровительной динамической медитацией.</p> <p>В Китае проводился эксперимент с двумя группами онкобольных. В одной лечили только медикаментами, в другой добавили даосскую ходьбу. Во второй группе ремиссия была на 69% выше, чем в первой. Когда и как заниматься даосской ходьбой, как соблюдать ритм дыхания, какова её польза? В статье представлена методика выполнения упражнений в технике даосской ходьбы и её воздействие на организм человека.</p> <p>Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2020/9/1687-aleksandr-mavrin-daorskaya-khodba-praktika-omyvaniya-legkikh.html и в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Максимов, В.П. Нестандартная ходьба с палками / В.П. Максимов // Физкультура и спорт. - 2017. - № 8. - С. 14 : ил.</p> <p>Постоянный читатель «ФиС» делится своим опытом в усовершенствовании техники скандинавской ходьбы и специальных палок.</p> <p>Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2017-g/8/1172-vladimir-maksimov-nestandartnaya-khodba-s-palkami.html</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Письман, Л. Характер ходьбы - нордический / Л. Письман // Будь здоров!. - 2014. - № 3. - С. 64-68 : 2 фот.</p> <p>Скандинавская ходьба - это вид тренировок, который стал полноправным демократичным вариантом для любителей активного образа жизни. Как освоить базовую технику ходьбы?</p> <p>Статью можно прочитать здесь http://sinitsa-nw.ru/news/2014-02-28/chitayte-zhurnal-bud-zdorov-3-2014</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Тибелиус, Д. Пешком от маразма / Д. Тибелиус // Огонёк. - 2015. - № 48. - С. 36.</p> <p>Американские учёные утверждают: чем больше шагов за день делает пожилой человек, тем лучше его память.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://www.kommersant.ru/doc/2856097</p>

	<p>Уткина, И. Палки с усилием - новая разновидность палок для скандинавской ходьбы / И. Уткина // Физкультура и спорт. - 2021. - № 12. - С. 11-12.</p> <p>«Палки с усилием» - новый вариант палок для скандинавской ходьбы, позволяющий усилить нагрузку в единицу времени. А стоит ли их приобретать - каждый решает для себя сам, в соответствии со своими потребностями и возможностями.</p> <p>Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/tekushchij/1831-irina-utkina-palki-s-usiliem-novaya-raznovidnost-palok-dlya-skandinavskoj-khodby.html</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Федоров, А. Сколько надо проходить в день? / А. Федоров // Здоровье. - 2019. - № 9 (759). - С. 6 : фот.</p> <p>Нужно ли нам стремиться к двигательной активности в 10 тысяч шагов в день? Об этом – данная статья.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Шабельникова, В. Запас прочности профессора Ройтмана / В. Шабельникова // Будь здоров!. - 2016. - № 5. - С. 14-16 : 1 фот.</p> <p>Статья посвящена Владимиру Мироновичу Ройтману, доктору технических наук, трёхкратному победителю Всемирных игр мастеров по лёгкой атлетике в возрастной категории, который занимается оздоровительным бегом, или бегом трусцой (джоггингом).</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Статья «Ходьба и бег – от инфаркта оберег» на сайте ГБУЗ «Кореновская центральная районная больница» https://crbkor.ru/informatsiya-dlya-patsientov/meditsinskaya-profilaktika/5536-khodba-i-beg-ot-infarkta-obereg-2</p> <p>Современная медицина считает бег и ходьбу одним из самых действенных инструментов здоровья и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Так, знаменитый учёный и кардиохирург Николай Амосов считает нормой примерно 10 тысяч шагов в день.</p>
	<p>Статья «Бег трусцой: от инфаркта или навстречу ему?» на сайте еженедельника «Аргументы и Факты» № 12 (АиФ - Ульяновск 12 23/03/2016) https://ul.aif.ru/health/details/beg_truscoy_ot_infarkta_ili_navstrechu_emu</p> <p>Чего больше от бега – вреда или пользы? На этот вопрос читателей «АиФ» отвечает заместитель главного врача по медицинской части областного врачебно-физкультурного диспансера г. Ульяновска Наталья Сусина.</p>
	<p>Статья «Упражнения после инфаркта» на сайте Кардиологического санатория «Перedelкино» https://peredelkinokardio.ru/articles/infarkt/uprazhneniya-posle-infarkta/</p> <p>«В настоящее время около 30% людей (28% мужчин и 34% женщин) в возрасте 15 лет и старше в мире были недостаточно физически активными. Примерно 3,2 миллиона ежегодных случаев смерти связаны с недостаточной физической активностью» (Всемирная организация здравоохранения).</p> <p>Лечебная физкультура при инфаркте миокарда начинается со 2-3-го</p>

	<p>дня. Более широкое применение физиотерапевтической реабилитации начинают с 30-45-го дня от начала острого инфаркта миокарда в отделениях реабилитации, санаториях или поликлинике. Обо всех упражнениях более подробно читайте в этой статье.</p>
	<p>Статья «Уйти от инфаркта: как скандинавская ходьба помогает сохранить здоровье» на сайте Tass.ru https://tass.ru/obschestvo/5093455?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru</p> <p>Когда-то Надежда Феопеновна прививала дочке Тане любовь к спорту. Годы спустя Татьяна «вытащила» маму из предынфарктного состояния скандинавской ходьбой. Надежде Феопеновне 93 года. Её дочке Татьяне - 60. Выглядят они так, что хочется заподозрить их то ли в подделке паспортов, то ли в колдовстве. На самом деле - ни магии, ни мошенничества. Только много спорта. Всю жизнь.</p>
	<p>Статья «От инфаркта не убежать, но можно уйти! Новые данные говорят о том, что ходьба также эффективна, как бег, в борьбе с лишним весом!» на сайте «Здоровье с Еленой Малышевой» https://www.zdorovieinfo.ru/sbros-lishnee/stati/ot-infarkta-ne-ubezhat-no-mozhno-ujti-novye-dannye-govoryat-o-tom-chto-xodba-takzhe-effektivna-kak-beg-v-borbe-s-lishnim-vesom/</p> <p>«Активная ходьба снижает риск гипертонии, атеросклероза и диабета в той же степени, что и бег», - сообщается в американском журнале «Атеросклероз, тромбоз и биология сосудов».</p> <p>Учёные исследовали 33 060 людей, увлекающихся бегом, и 15 045 тех, кто занимается ходьбой. После 6 лет изучения они пришли к выводу, что умеренная ходьба и интенсивный бег в одинаковой степени снижают риск гипертонии, атеросклероза, диабета и ишемической болезни сердца. В отличие от других исследований, расход энергии при ходьбе и при беге оценивали с учётом преодоленной дистанции, а не затраченного времени. Участники заполняли анкеты, в которых указывали интересующую учёных информацию. Оказалось, что чем больше расстояние, тем существенней польза для здоровья.</p>
	<p>Статья «Чем полезны пешие прогулки? Ходьба лучше диеты» на сайте MedUniver https://meduniver.com/Medical/profilaktika/polza_peshix_progulok.html</p> <p>Сегодня многие придают слишком большое значение стройности фигуры и красоте, что стало наиважнейшим фактором, влияющим на самооценку человека. Однако далеко не все могут себе позволить занятия в тренажерных залах, у кого-то для этого нет средств или времени, а другие боятся серьёзных нагрузок из-за наличия проблем со здоровьем. Лучшей физкультурой для таких людей является пешая прогулка. Она не только полезна, но и приятна. Французский врач Тиссо ещё в XVIII веке писал: «Движение может заменить любое лекарство, но не одно лекарство не в состоянии заменить лечебное действие движения». Пожалуй, самым естественным, простым и доступным видом этого движения является ходьба.</p>
	<p>Статья «Бегом от инфаркта. Правда ли, что спорт полезен для больного сердца?» на сайте еженедельника «Аргументы и Факты» https://aif.ru/health/life/begom_ot_infarkta_prawda_li_chno_sport_polezen_dlya_bolnogo_serdca</p> <p>Сбои в работе сердца не редкость. По статистике, именно на них приходится большая часть смертей среди людей. При этом в связи с болезнями сердца и сосудов возникает немало вопросов. Например, а можно ли допускать какую-то физическую активность?</p>