**Движение – жизнь. Программа «Человек идущий 2022»**

С 2019 года Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» реализует программу повышения физической активности «Человек идущий». Президентом «Лиги здоровья нации» является академик РАН, известный кардиохирург с мировым именем – Лео Бокерия. Цель Программы – увеличение двигательной активности граждан для повышения продолжительности и качества жизни. Пользу физических упражнений и адекватных нагрузок переоценить сложно. Движение – это жизнь. Одним из самых простых способов поддерживать физическую активность – заниматься ходьбой.

Ходьба — занятие простое, удобное и разнообразное. Можно гулять по парку, лесу, отправиться в поход. Ходить можно (хотя бы часть пути) на работу, по магазинам и другим домашним делам.

Регулярный моцион укрепляет мышцы, кости и суставы, снижая риск любых травм, включая переломы. Ходьба улучшает настроение, помогая справиться с депрессией и тревогой.

Шагая в хорошем темпе, вы развиваете сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Доказано: чем больше люди ходят, тем ниже смертность — в любом возрасте. Кроме того, это прекрасный способ сбросить вес. Чтобы потратить 100 ккал, достаточно преодолеть дистанцию в 1,5 км легким шагом. Быстрой ходьбе рекомендуется уделять не меньше 30 минут в день — как можно чаще, и желательно ежедневно увеличивая темп. Однако физическую форму улучшают даже 10 минут ежедневной энергичной ходьбы. Оптимальную скорость определить нетрудно: это максимальная скорость, при которой можно вести нормальный разговор, не сбиваясь с дыхания.

Типичная ошибка при ускорении шага — увеличение его длины. Это ведет к слишком сильной ударной нагрузке на голеностоп и колено и чревато мышечными спазмами. Ваша задача — делать шаги обычные, но в более высоком темпе. Основное усилие при ходьбе развивают мышцы задней стороны ног, следовательно, старайтесь как можно сильнее отталкиваться от земли, работая стопой и голенью.

Программа предполагает проведение соревнований по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) среди студентов, трудовых коллективов, жителей муниципалитетов, семейных команд и групп ЗОЖ, в командном зачёте. Для участия формируются команды по 20-50 человек. Все участники могут бесплатно зарегистрироваться в приложении «Человек идущий», которое в реальном времени осуществляет подсчёт количества шагов за день. Соревнование проходит в два этапа. С порядком проведения соревнований, а также с дополнительной информацией можно ознакомиться на сайте [www.человекидущий.рф](http://www.человекидущий.рф). В этом году, первый этап с 10 сентября по 10 октября. В этот период происходит формирование команд. С 15 октября по 15 ноября начинается второй этап – основной.

Проведение этого соревнования в каждом регионе России будет способствовать увеличению количества граждан, ведущих здоровый образ жизни, улучшит состояние здоровья населения, снизит риски развития и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний, патологий дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата. Формат проведения удобен, позволяет избегать проведения массовых стартов, собраний и мероприятий, что наиболее удобно в сложившейся эпидемической обстановке.

Ходите, развивайтесь и берегите своё здоровье!