



Сколько Шагов в День Вам Нужно?

10 000 шагов в день — популярная цель, но она не всегда подходит всем. Давайте выясним, сколько шагов в день идеально для вас 👉

✔ *Ваш доктор, Надежда Раджабова* 🧑

[Кардиолог в Эфире](#)

Рекомендации по Шагам для Разных Случаев

Здоровые Взрослые 💪

Идеальная цель: 10 000 шагов.

Преимущества:

- ✓ поддержка сердечно-сосудистого здоровья,
- ✓ снижение стресса,
- ✓ контроль веса.

Начинающие 🙋

Начните с 3 000–5 000 шагов.

Постепенно увеличивайте до 10 000 шагов.

Особые Случаи

Пожилые Люди 🧓

Рекомендуемый диапазон: 5 000–8 000 шагов.

Хронические Заболевания 🤧

Начните с 3 000–5 000 шагов.

Консультируйтесь с врачом



Спортсмены 🏃

10 000 шагов — дополнение к тренировкам.

Увеличьте интенсивность или добавьте аэробные нагрузки.

Избыточный Вес 😱

Начните с 3 000–5 000 шагов.

Постепенно увеличивайте до 6 000–8 000 шагов.



Что Влияет на Норму Шагов?


1

Состояние Суставов




При артрите или других проблемах нагрузка должна быть минимальной.

2


Климатические Условия 

Избегайте длительной ходьбы в жару или холод.

3

Ваши Цели 

Если вы стремитесь к снижению веса или реабилитации, шаги могут быть дополнением к другим видам активности.



Как Увеличить Шаги Безопасно?



Перерывы

Делайте перерывы во время работы и гуляйте по 5–10 минут.



Лестницы

Выбирайте лестницы вместо лифта.



Трекер

Используйте трекер шагов, чтобы отслеживать прогресс.

Рекомендации по Шагам После Инфаркта миокарда или операции на сердце 📍

1

Первые Недели

- Начните с коротких прогулок: 500–2000 шагов в день.
- Делите ходьбу на несколько коротких сессий (по 5–10 минут), чтобы избежать перенапряжения.
- Следите за пульсом и дыханием: ходьба должна быть комфортной, без одышки или боли.

2

1–3 Месяца

- Увеличивайте нагрузку постепенно: добавляйте по 200–500 шагов каждые 1–2 недели.
- Цель: достичь **3000–5000 шагов в день** к концу реабилитационного периода.
- Регулярно контролируйте сердечный ритм и артериальное давление.

3

3–6 Месяцев

- Постепенно увеличивайте до 6 000–8 000 шагов в день, если врач дал разрешение !
- Добавьте легкие аэробные нагрузки (медленное плавание, велотренажер) для разнообразия.



Заключение

10 000

Цель

10 000 шагов — это ориентир, а не универсальная норма.

1

Регулярность

Главное — регулярность и постепенность. Ходьба должна приносить удовольствие и пользу!

The journey of a thousand miles begins a single step.

