

**ШАГОВ
К ЖИЗНИ
2021**

10000

**№1
МАРШРУТ
ЗДОРОВЬЯ**

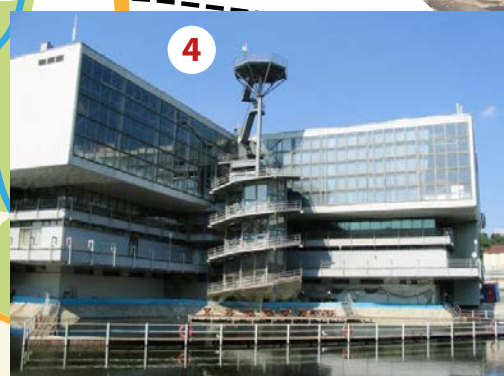
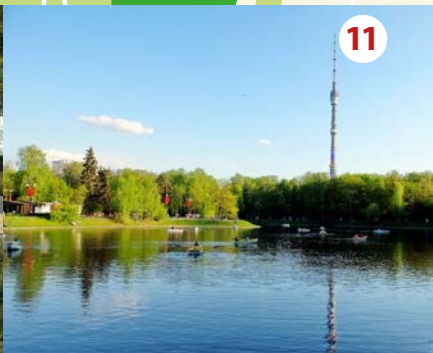
Москва

Приглашаем всех желающих
принять участие во Всероссийской акции

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Ждем Вас 4 апреля в 11.30
на Площади Промышленности

[f #ligazn](#) [f #10000stepstolife](#) [B #ligazn_official](#) [B #10kstepstolife](#)



Описание маршрута №1

1. Старт. Площадь Промышленности
2. Техноград
3. Павильон №44 «Кролиководство»
4. Павильон № 38 Выставочно-аквариальный комплекс
5. Беседка на поперечной аллее, Главный ботанический сад им. Н.В. Цицина РАН
6. Дендрарий Главного ботанического сада им. Н.В. Цицина РАН
7. Вход в Ботанический сад
8. Дамба первого Каменского пруда в Ботаническом саду
9. Вход в Останкинский парк с ул. Ботаническая
10. Стадион Останкинского парка
11. Парковый пруд
12. Финиш. Площадь Промышленности

ФОРМУЛА РАСЧЁТА ПУЛЬСА ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВКИ

$$(220 - \text{возраст}) \times 60\% =$$

минимальная частота пульса при кардиотренировке

$$(220 - \text{возраст}) \times 80\% =$$

максимальная частота пульса при кардиотренировке

Кардиотренировка в этих параметрах ЧСС благоприятно и благотворно
влияет на состояние сердечно-сосудистой системы

**«ВРАЧИ ЛЕЧАТ БОЛЕЗНИ, А ЗДОРОВЬЕ
НУЖНО ДОБЫВАТЬ САМОМУ»
АКАДЕМИК Н. АМОСОВ**

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

