



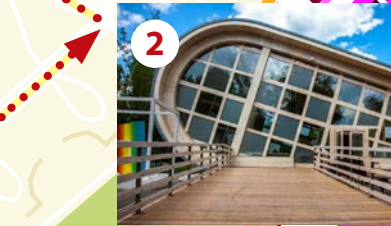
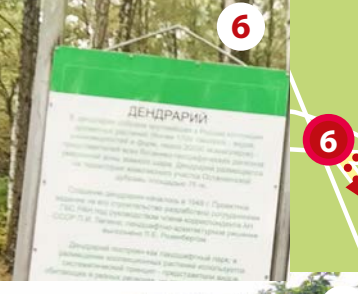
№1 МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

Москва

Приглашаем всех желающих
принять участие в акции

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Ждем Вас каждое воскресенье
в 11.30 перед главным корпусом РГСУ



Описание маршрута №1

1. Старт. Территория РГСУ. Площадка перед главным корпусом
2. Шахматный клуб. ВДНХ
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. Памятник в Останкинском парке ополченцам 13 и 6 дивизий народного ополчения
12. Зеленый театр ВДНХ
13. Арка Южного входа ВДНХ
14. Финиш. Территория РГСУ. Площадка перед главным корпусом

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 ДОБИВАТЬ САМОМУ»
АКАДЕМИК Н. АМОСОВ**

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

5 минут

на свежем воздухе

Повышается
настроение

15 минут

после еды

Снижается уровень
сахара в крови

40 минут

Снижается риск развития
ишемической болезни
сердца у пожилых



3 минуты

Снижается
кровяное
давление

5-10 минут

Улучшается творческое
мышление

30 минут

после еды

Помогает снизить вес (в
зависимости от скорости ходьбы)

90 минут

на свежем воздухе
Снижается количество
депрессивных мыслей