**Министерство здравоохранения Республики Башкортостан**

**Башкирский центр медицинской профилактики**

**ГАУЗ Республиканский врачебно-физкультурный диспансер**

***Терренкур – тропа здоровья***

**Памятка**

**Подготовила Орлова А.В., врач-методист ГАУЗ РВФД**

**Уфа 2015**

***Что такое терренкур?***

Терренкур – (нем. *terrain* – местность, участок, территория; и нем. *kur* — лечение) – метод лечения дозированной ходьбой по специально размеченным маршрутам, дозированным по расстоянию, времени и углу наклона.

Терренкур - это своеобразный метод санаторно-курортного лечения, который предусматривает дозированные физические нагрузки в виде пеших прогулок по гористой местности и определенному выверенному маршруту. Проводится он на свежем воздухе, так как это способствует закаливанию и повышению выносливости, а также нормализации психоэмоциональной стабильности человека. Этот вид физкультуры улучшает работу сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, ускоряет обмен веществ, и приводит в порядок нервную систему. Он применяется как с лечебной, так и с оздоровительной целью.

Основателем терренкура, как лечебного направления, считается немецкий врач Макс Эртель (конец 19 века). Суть его системы состоит в постепенном наращивании двигательной активности при лечении от тучности и сердечно-сосудистых заболеваний. Вначале пациент должен прогуливаться по ровной местности с возможностью в любой момент отдохнуть, присев на скамейку, коими щедро снабжен весь маршрут терренкура. Затем постепенно маршрут удлиняется и добавляется подъем в гору с углом от 5° до 30°.

***Чем полезен терренкур***

Ходьбу уже давно признали простым и очень доступным методом профилактики болезней и оздоровления.

Учёные считают, что в ходьбе задействовано минимум **56% мышц тела** — таким образом, метод терренкур позволяет не только удовлетворить **естественную потребность личности в движении,** но и максимально **включить в эту работу мускулатуру.**

Терренкур – это аэробная нагрузка, а аэробные нагрузки наиболее полезны для здоровья.

* Во время терренкура активизируется обмен веществ. повышаются энергетические траты организма и за час ходьбы сгорает до 35 г жира, что безусловно способствуют [похудению](http://womanwiki.ru/w/%D0%9F%D0%BE%D1%85%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5);
* Пешая ходьба в отличие от бега не создает дополнительную нагрузку на суставы и позвоночник, что особо ценно для людей в восстановительном периоде после травм опорно-двигательного аппарата;
* Пешая прогулка на свежем воздухе – это всегда элемент [закаливания](http://womanwiki.ru/s/index.php?title=%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1) организма, что в свою очередь делает его более устойчивым к различным заболеваниям;
* Естественный терренкур лечит не только дозированной нагрузкой, но и чистым воздухом, психоэмоциональным комфортом, а красоты природы, спокойная обстановка создают предпосылки для снятия нервно-эмоционального напряжения и последствий стрессовых перегрузок.
* На тропе здоровья развивается выносливость, нормализуется работа опорно-двигательного аппарата, восстанавливается тонус мышц и сосудов.
* Спуск с горы положительно действует на органы брюшной полости, что особенно важно при вялости кишечника. Вместе с тем на спусках уменьшается функциональное напряжение сердечнососудистой системы. И поэтому маршрут с преобладанием спусков может быть рекомендован больным с более низкой физической подготовленностью и недостаточной тренированностью.

***Разновидности терренкура***

Обычно для терренкура оборудуется несколько маршрутов с учетом возрастающей нагрузки (легкий маршрут — до 500 м, средний до 1500 м и более трудный — до 3000 м). На пути всех маршрутов через каждые 100—200 м устанавливают удобные для отдыха скамьи. Начинать следует с ходьбы по ровной местности, постепенно переходя к восхождениям с небольшим углом подъема.

Рекомендуемый маршрут терренкура зависит от состояния здоровья пациента и может пролегать по равнине, включать подъемы или содержать исключительно спуски. В последнем случае на гору больные поднимаются специальным подъемником или другим видом транспорта. Частота таких прогулок, как правило, составляет 2 -3 подхода в день. Посоветовать тот или иной вид терренкура может только лечащий врач. Он же назначает продолжительность прогулки и ее темп:

* по продолжительности терренкур разделяют на 15-20-30-60 минутный;
* по темпу терренкур различают в зависимости от рекомендуемого числа шагов в минуту (70-80-90-100-110);
* по углу подъема терренкур бывает от 0° до 30°;

***Сферы применения терренкура***

Пешая прогулка, которая полезна любому человеку, ведь такой вид лечения показан при заболеваниях практически всех основных систем человеческого организма.

Терренкур применяется при лечении больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, при нарушениях обмена веществ, болезнях органов дыхания, пищеварения, суставов, а также с целью медицинской реабилитации после инфаркта миокарда, перенесенных травм опорно-двигательного аппарата, при ожирении, неврозах, клапанных пороках сердца, нейроциркуляторной гипотонии, с успехом используется также при понижении функции внешнего дыхания на почве туберкулеза и хронических неспецифических заболеваний легких, при бронхиальной астме, облитерирующем эндартериите.

***Правила терренкура***

Если вы решили заняться лечебной ходьбой, необходимо выполнять определенные правила. В противном случае терренкур не принесет пользу.

* Чтобы пешие прогулки принесли желанное оздоровление, необходимо предварительно получить консультацию врача, который индивидуально подберет оптимальный маршрут и будет контролировать физическое состояние в процессе терренкура.
* Взрослому человеку вступить на тропу здоровья можно в любом возрасте. Детей к терренкуру можно приобщать, начиная с младшего школьного возраста;
* Не рекомендуется самостоятельно отклоняться от заданного маршрута: нагрузки должны возрастать постепенно, ходьба по ровной местности — сменяться подъемом.
* Не поддавайтесь на провокации спортсменов, стараясь первым забраться на крутую гору;
* Обувь и одежда должны быть легкими и не стеснять движения. В солнечный день головной убор обязателен.
* Очень полезна ходьба босиком по специально подготовленным дорожкам.
* Выбирайте для прогулок нежаркое время суток. Лучше всего совершать прогулку утром или же в вечернее время.
* Не практикуйте терренкур на полный желудок;
* Держите [правильную осанку](http://womanwiki.ru/w/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0) во время терренкура. Расправьте плечи и отведите их назад, идите свободной, не стесненной походкой;
* Особое внимание следует уделять дыханию: оно должно быть размеренным и глубоким. При появлении одышки следует снизить скорость движения. Дыхание должно осуществляться через нос с удлиненным выдохом в такт шагу.
* Чтобы не нарушать ритм движения и частоту дыхания, следует избегать курения и разговоров.
* Во время отдыха очень полезна дыхательная гимнастика и легкая разминка. На остановках целесообразно проделать 2-3 гимнастических и несколько дыхательных упражнений, а в конце маршрута отдохнуть 5-10 минут.
* Прогулка в компании должна быть молчаливой, чтобы не нарушалось дыхание;
* При неблагоприятных метеорологических условиях, при высокой метеочувствительности следует ограничить дистанцию и длительность лечебной ходьбы.

О том, что свой маршрут терренкура вы выбрали правильно, вам подскажут следующие **критерии оценки вашего самочувствия:**

* во время прогулки дыхание остается ровным;
* вы чувствуете приятную легкую усталость;
* у вас нет отдышки;
* вы не ощущаете усиленного сердцебиения;
* у вас нет тяжести в голове.

А вот одышка, выраженное утомление, сильное сердцебиение, тяжесть в голове, боли в сердце – все это признаки неграмотного применения ходьбы. Немедленно прекращайте ходьбу при возникновении подобных симптомов и обратитесь за консультацией к врачу медицинского пункта терренкура, либо к своему врачу.

При плохом самочувствии дозированная ходьба запрещена.

***Самоконтроль***

В порядке самоконтроля рекомендуется раз в пять дней подсчитывать частоту пульса в начале, на высоте нагрузки, в конце маршрута и через 5 минут отдыха сидя. Нормально, если в процессе ходьбы частота пульса увеличивается на 10-12 ударов в минуту, а по окончании ее после 5-минутного отдыха пульс должен восстановиться или приблизиться к исходным цифрам. Урежение пульса на несколько ударов после ходьбы - вполне благоприятное явление.

***Величина нагрузки***

Степень нагрузки при прохождениях маршрута определяется величиной угла подъема, дистанцией, темпом ходьбы, продолжительностью остановок и их количеством.

При медленном темпе совершается от 60 до 80 шагов за минуту, при среднем – от 80 до 100, а при быстром – более 100 шагов.

Существуют санаторные и общекурортные терренкуры. В санаторном терренкуре в зависимости от степени нагрузки выделяют легкий маршрут – до 500 метров, средний – до 1500 метров и трудный – до 3000 метров. Через каждые 150-200 метров на пути следования в затененных местечках установлены скамейки для комфортного отдыха.

Общекурортные маршруты, в отличие от санаторных, более протяженные и сложные по рельефу.

Крайне важную роль во время ходьбы играет дыхание. Оно должно быть равномерным и обязательно через нос, на вдохе необходимо умеренно выпячивать брюшину и расширять грудную клетку.

Дыхание нужно сочетать с темпом, ритмом ходьбы: по ровному маршруту около на 2-4 шага – вдох, а на 3-5 – выдох, при этом на подъеме на 2-3 – вдох, а на 3-4 шага делается выдох. На подъемах шаг должен быть короче, не рекомендовано в пути разговаривать, а тем более курить.

На подъеме дыхание может быть чаще, на выдох и вдох приходится на 1-2 шага меньше. На крутых подъемах скорость ходьбы не должна превышать 50-70 шагов в минуту.

Почувствовали затруднение дыхания? Идите медленнее! Если одышка не уменьшается и остается ощущение недостатка воздуха или появляется боль за грудиной, надо отдохнуть (сидя или стоя), продолжая глубоко дышать и делая полный выдох. Дышать старайтесь через нос.

Даже если усталость не чувствуется, нужно останавливаться на пару минут для отдыха. Для тех, кто лечится по щадящему режиму – через каждые 200 метров, по тренирующему – через 800 метров, а по щадящее-тренирующему – через 500 метров. Во время перерыва следует выполнить пару дыхательных упражнений, а также упражнения на расслабление мышц ног. Завершив маршрут, обязательно нужно отдохнуть не меньше получаса.