

## Знаменитый тест Купера

Но можно ли определить свой уровень здоровья самому, без велоэргометра, врачей и поликлиник? Можно и довольно просто. Для этого достаточно пройти в бодром темпе (но без одышки!) 2400 м (6 кругов по дорожке стадиона или в парке по промеренной трассе).

Это знаменитый тест Купера

Уровень физического состояния	Возраст (лет)			
	30–39	40–49	50–59	60 и старше
Низкий	М больше 16.31	больше 17.31	больше 19.01	больше 20.01
	Ж больше 19.31	больше 20.01	больше 20.31	больше 21.01
Ниже среднего	М 19.01–19.30	19.31–20.00	20.01–20.30	20.31–21.00
	Ж 19.01–19.30	19.31–20.00	20.01–20.30	20.31–21.00
Средний	М 12.31–14.45	13.01–15.35	14.31–17.00	16.17–19.00
	Ж 17.31–19.00	17.31–19.30	19.01–20.00	19.01–20.30
Выше среднего	М 11.01–12.30	11.31–13.00	12.31–14.30	14.00–16.15
	Ж 14.31–16.30	15.56–17.30	16.31–19.00	17.31–19.30
Высокий	М 10.00–11.00	10.30–11.30	10.00–12.30	11.15–13.59
	Ж 13.00–14.30	13.45–15.55	10.30–16.30	16.30–17.30

Рис. 1. Тест ходьбы К. Купера для оценки уровня физического состояния (мин, с)

**Примечание: М — мужчины, Ж — женщины.**

В таблице указано время прохождения дистанции 2400 м, которое соответствует тому или иному уровню физического состояния. Например, для мужчины 40–49 лет прохождение дистанции за время от 19 мин 31 с до 20.00 мин означает УФС «ниже среднего», за время в интервале от 13.01 до 15.35 — средний уровень и т. д.

## Современные международные рекомендации

Для здоровых людей — ходить пешком не менее 3 км в день или по 30–40 мин не менее 4–5 раз в неделю, желательно в умеренном темпе.

Для больных – индивидуальный подбор после тестирования и врачебных рекомендаций.

При ходьбе на 3 км со скоростью 3 км/час обмен веществ возрастает в полтора раза, а при скорости 6 км/час — более чем в 5 раз.

Ходьба в течение часа с обычной для здорового человека скоростью 5 км/час, требует 360 ккал.

Для человека, не занимающегося физической работой, энергичная ходьба в течение 1,5–2 часов в день должна стать нормой его дневной двигательной активности.

10 000 шагов в день — это минимальная доза физической активности, необходимая организму человека.

1. Медленная ходьба — до 70 шагов в минуту. Ее можно рекомендовать больным, выздоравливающим после инфаркта миокарда или страдающим выраженной стенокардией. А для здоровых людей такая скорость почти не оказывает тренирующего эффекта.

2. Средняя скорость ходьбы (3–4 км/час) достигается передвижением в темпе 71–90 шаг/мин. Такая ходьба оказывает очень слабый тренирующий эффект для здоровых людей и в основном рекомендуется больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

3. Быстрой считается ходьба в темпе 91–110 шаг/мин, что соответствует скорости 4–5 км/час. Она уже оказывает заметный тренирующий эффект и может быть рекомендована всем здоровым людям.

4. Ходьба в темпе 111–130 шаг/мин — очень быстрая. Она оказывает очень хороший тренирующий эффект, но не все, даже здоровые люди, выдерживают этот темп в течение продолжительного времени.

Начните с неспешной прогулки — со скоростью меньше километра за 30 минут, что составляет примерно 70-90 шагов в минуту.

Затем можно переходить к ходьбе в среднем темпе — приблизительно один километр за 10-12 минут, или 100-120 шагов в минуту.

Если же вы хотите сжечь как можно больше калорий, максимально увеличить нагрузку, выбирайте спортивную ходьбу — со скоростью примерно один километр меньше, чем за 8 минут, то есть 130-140 шагов в минуту, — или быструю ходьбу, со скоростью больше 8 километров в час.

Чтобы выдержать такой темп, нужна, конечно, определенная подготовка, но это и есть цель, к которой стоит стремиться. Для ежедневных прогулок оптимальна скорость - при которой вы можете вести разговор, не сбивая дыхания.

Проконтролировать темп и точно узнать, сколько шагов вы прошли, вам поможет небольшой и, что немаловажно, совсем недорогой прибор — шагомер.