

Пешие прогулки

Пешие прогулки – это самый простой и самый доступный вид физической активности. Многие врачи считают, что пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений. Ходьба чрезвычайно благоприятно влияет на психо-эмоциональное состояние человека и приносит огромную пользу для человеческого организма:

- При пеших прогулках кровь более интенсивно движется по сосудам и обогащает все без исключения внутренние органы большим количеством кислорода, способствует справиться с недугами сердечнососудистой системы, укрепляют сосуды и сердце, благоприятно влияет на органы дыхания.
- Снижается уровень холестерина.
- Риск возникновения сахарного диабета падает.
- Ходьба благоприятно влияет на пищеварительный тракт, заставляет быстрее и лучше переваривать пищу, способствует выведению шлаков из организма.
- Пешие прогулки благоприятно влияют на суставы, кости и позвоночник, укрепляют мышечную систему организма, помогают формированию красивой фигуры, незаменимы при борьбе с лишним весом, хорошо влияют на зрение.
- Ходьба оказывает закаливающий эффект на организм, повышает иммунитет, что помогает противостоять простудным заболеваниям, значительно замедляет процессы старения, снимает стресс, поднимает настроение и заряжает энергией.
- Пешие прогулки повышают выносливость организма, являются отличным естественным антидепрессантом.
- Регулярные пешие прогулки помогают в воспитании организованности и дисциплинированности.

Кому подходят пешие прогулки?

Пешие прогулки и ходьба подходят людям всех возрастов и не имеют противопоказаний. Заниматься пешими прогулками можно начинать в любом возрасте. Для людей преклонного возраста ходьба зачастую единственный доступный метод занятий спортом, который помогает поправить и сохранить здоровье.

Как правильно осуществлять пешие прогулки?

Самое главное правило пеших прогулок – это регулярность, вне зависимости от времени года и погоды. Для большинства людей первое время тяжело заставить себя ежедневно выходить на пешую прогулку. Люди, которые прошли этот период, ходьба доставляют массу удовольствия и они уже не мыслят свою жизнь без

движения и оздоровительной ходьбы. Существуют несколько правил пеших прогулок, которые направлены на максимальное получение пользы от этого вида физической активности:

- Пешие прогулки должны проходить в быстром темпе, но при этом не стоит «почти бежать», ходьба должна доставлять удовольствие, не вызывать болевых ощущений и сильной отдышки. Очень полезно чередование скорости движения с умеренной на быструю и наоборот.
- Соблюдайте принцип постепенности, особенно если вы давно не занимались физкультурой и спортом. То есть увеличивайте нагрузку постепенно, первое время пешие прогулки проводите в умеренном темпе, постепенно увеличивая скорость и время прогулки. Это даст возможность организму перестроиться.
- Голова при ходьбе должна быть поднята.
- Плечи при ходьбе должны быть расслаблены и опущены.
- Ноги при пеших прогулках должны опускаться на пятку, а отталкиваться носком.
- При выборе места для прогулки отдавайте предпочтение холмистой местности.
- Во время прогулки старайтесь побольше улыбаться.
- Пешая прогулка должна длиться минимум 30 – 40 минут. Но если вы давно не занимались и 30-ти минутная прогулка для вас проблематична, то начните с более коротких прогулок, постепенно увеличивая их продолжительность. Принципиальных рекомендаций специалистов по поводу выбора времени прогулок нет. Вечерние пешие прогулки благоприятно скажутся на сне.

Пешие прогулки и ходьба для похудения
Ходьба – один из лучших помощников в борьбе с лишним весом. Выбирайте интересные маршруты для ходьбы и тогда пешие прогулки принесут массу удовольствия, сожгут лишние килограммы, помогут сформировать красивую фигуру.

При ходьбе в умеренном темпе сжигается около десяти калорий в минуту. Если пешие прогулки проходят регулярно и организм уже натренирован, то калорий сжигается значительно больше.

Пешие прогулки и ходьба – самый простой и доступный способ укрепить здоровье! Но необходимо помнить, что нужно вести и здоровый образ жизни – это не только физическая активность, но и правильное питание, гигиена, отказ от вредных привычек и здоровый сон!
Берегите себя и будьте здоровы!