

Ходьба с пользой для здоровья



Спорт, безусловно, помогает сохранить здоровье, развивает выносливость, тренирует силу воли. Но не для всех нас активный спорт подходит в силу возраста, темперамента или отсутствия времени. Однако, просто ходьба, может принести не меньшую пользу организму, чем баскетбол, борьба, легкая

атлетика или другие активные виды спорта.

Определенный плюс ходьбы заключается в том, что это доступно и просто практически для любого человека. Для ходьбы не требуется спортивный зал, специальная экипировка и наличие большого количества свободного времени, все что нужно, это удобная одежда и обувь и желание хорошо себя чувствовать.

Сколько же шагов должен проходить человек в день?

На самом деле все зависит от возраста и состояния здоровья. Точных цифр нет. Для кого-то пройти 1000 шагов – это уже подвиг, а кто-то легко проходит и 15000 и 20000 шагов, не чувствуя усталости.

Так что, для начала нужна оценка собственных возможностей, понимание конечных целей и, конечно же, просто желание ходить пешком.

Сотрудники Всемирной Организации Здравоохранения на основании многих исследований, подсчитали, что 6 км или 10 000 шагов ежедневной пешей прогулки помогут предотвратить развитие целого ряда заболеваний. В их числе не только остеопороз, сахарный диабет, гипертония, но и кардиомиопатия и некоторые виды рака.

Однако, для разных возрастных групп эти показатели различны. Например,

- дети в возрасте от 5 до 10 лет могут без труда проходить до 11 000-15 000 шагов,
- подростки – 12 000 – 20 000,
- взрослые — от 5 000 до 10 000,
- пожилые — от 3 000 до 5 000.

При наличии тяжелых заболеваний активность уменьшается. Иными словами, пенсионерам, которых мучают боли в ногах или в спине, вовсе не обязательно изнурять себя 10 000 шагами в день. Им будет достаточно сделать хотя бы 3 000. В то же время не нужно ограничивать активность детей. У них меньшая длина шага и они без труда делают гораздо больше шагов, чем их родители.

В каком темпе, следует ходить, чтобы принести организму больше пользы?

Многие ошибочно полагают, что только быстрая ходьба, граничащая с бегом, или ходьба со специальными приспособлениями (например, со скандинавскими палками) является правильной.

Чтобы чувствовать себя бодрым и поддерживать свое здоровье, форсировать темп ходьбы, особенно вначале тренировок, не рекомендуется. Это приводит к увеличению длины шага, уменьшает скорость и приводит к быстрому утомлению. Однако и нарочито медленно ходить не следует. Оптимальная скорость, при которой Вы не только получите заряд энергии, но и получите удовольствие от пеших прогулок, это - 4-5 км/ч.

Как узнать, сколько шагов в день проходит человек?

Самый простой способ четко знать, сколько шагов Вы в день проходите это воспользоваться специальным устройством. Установите на смартфон специальное приложение, купите шагомер, смарт- часы или другой современный гаджет, который позволяет отслеживать Вашу физическую активность.

Какая нужна обувь для ходьбы?

Основные ориентиры выбора — удобство, комфорт, вентиляция, легкость и прочность. Конечно, если в Ваши планы на сегодня входит длительная ходьба, не стоит надевать туфли на каблучках или пляжную обувь.

Чтобы пешие прогулки быстро не надоели, меняйте время от времени маршруты передвижения.

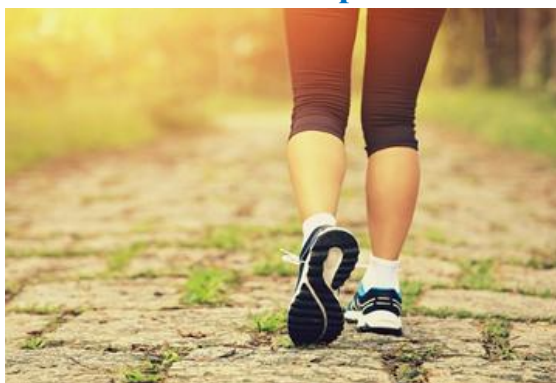
Устали от асфальта — идите по пересеченной местности. Надоели спуски и подъемы — можно походить кругами по близлежащему стадиону или вокруг собственного дома.

Разнообразные маршруты сделают прогулку интереснее, поднимут мотивацию, расширят географические знания о местности.

Наука высказывается однозначно – ходьба полезна для Вашего здоровья, продолжительности жизни, хорошего самочувствия, дает наименьший риск травм и позволяет сжигать заметное количество калорий.

Ходите до работы, до метро, до электрички. Оцените, где Вы можете заменить транспорт на прогулку, не просиживайте выходные у компьютера или телевизора – прогуляйтесь в близлежащем парке или сквере. Возьмите за привычку выходить на улицу во время обеденного перерыва.

Ходите на здоровье!



<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3495>