

# Ходьба вместо лекарств — польза ходьбы и пеших прогулок!(Памятка)

---

## Польза ходьбы и пеших прогулок заключается в следующем:

- Ходьба оказывает закаливающий эффект на организм, повышают иммунитет, что помогает противостоять простудным заболеваниям.
- Пешие прогулки помогают справиться с недугами сердечнососудистой системы, укрепляют сосуды и сердце.
- При пеших прогулках кровь более интенсивно движется по сосудам и обогащает все без исключения внутренние органы большим количеством кислорода, что благоприятно сказывается на всем организме.
- Пешие прогулки способствуют снижению уровня холестерина.
- Ходьба очень благоприятно влияют на органы дыхания.
- Пешеходные прогулки снижают риск возникновения сахарного диабета.
- 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.
- Пешие прогулки хорошо влияют на зрение.
- Укрепляют мышечную систему организма, помогают формированию красивой фигуры.
- Пешие прогулки незаменимы при борьбе с лишним весом.
- Ходьба значительно замедляет процессы старения.
- Пешие прогулки повышают выносливость организма.
- Пешие прогулки являются отличным естественным антидепрессантом. Ходьба снимает стресс, поднимает настроение, заряжает энергией.
- 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:

- 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.
- Во время прогулки старайтесь побольше улыбаться.