

8 причин, почему прогулка лучше спортзала

Пешие прогулки заставят очнуться ваши мышцы от долгого сна, приведут в тонус ваше тело и заменят успокоительные препараты.



У вас аллергия на спортзал? Отлично! Не стоит сильно расстраиваться по этому поводу, а главное ежедневно насилловать свой организм в погоне за идеальной фигурой. Вспомните, наверняка уже не раз вы находили для себя сотни отговорок, чтобы пропустить тренировку. Кажется, в последний раз вам было так стыдно, когда вы оправдывались перед своей школьной учительницей за прогулы. Теперь о ненавистной беговой дорожке можно, наконец, забыть: учёные выяснили – пешие прогулки и созерцание природы, гораздо полезнее изматывающих занятий в тренажёрном зале.

40–45 минут быстрой ходьбы в день улучшают мыслительные навыки у людей старше 60 лет, поскольку такая физическая нагрузка улучшает приток крови к головному мозгу.

Никакого оборудования

Пожалуй, самое приятное преимущество ходьбы – вы больше не нуждаетесь в специальном оборудовании, достаточно обзавестись парой хороших кроссовок. К тому же прогулки не изматывают организм так сильно как активные занятия спортом, у вас даже может возникнуть ощущение, что организм не претерпел никаких изменений. На самом же деле это совсем не так – уже после первой прогулки вы можете быть уверены, что встали на путь перемен, и для этого совсем не обязательно быть насквозь мокрым от пота.

Общее восстановление организма



Помимо всех прочих достоинств, пешие прогулки способствуют интенсивному движению крови по сосудам, обогащению всех без исключения внутренних органов большим количеством кислорода, что, само собой, благоприятно сказывается на всем организме. Обзаведитесь привычкой прогуливаться по вечерам и очень скоро вы заметите, как улучшилось ваше общее состояние – первыми отступят головные боли, а затем и суставные – активная циркуляция крови поможет разработать забитые мышцы.

Крепкий сон

Ходьба обеспечивает здоровый сон. Если вы страдаете бессонницей – вечерняя прогулка именно то, что вам совершенно необходимо. Подышать свежим воздухом перед сном даже в маленьком городском сквере – полезно для полного расслабления организма, а перенасыщение кислородом может даже вызвать сильную сонливость. Так что после длительной неспешной ходьбы вам обеспечен здоровый крепкий сон и приятное пробуждение.

В здоровом теле – здоровый дух



Прогулки – идеальный способ расслабиться. Дело в том, что неспешная ходьба – отличный способ очистить голову от мыслей-паразитов. Причем благотворное влияние оказывает не столько сама ходьба, – сколько созерцание происходящего вокруг нас. Монотонные движения глаз позволяют синхронизировать работу правого и левого полушарий мозга, снимая тем самым нервные зажимы, которые образуются как следствие эмоционального шока, негативных мыслей, навязчивых идей... В результате налаживается работа нервной системы – это открытие принадлежит американским психологам.

Ходьба провоцирует выработку гормонов счастья – эндорфинов.

Забывать о спортзале

Регулярные прогулки полностью способны заменить занятия спортом. Ходьба – это проверенное средство для похудения, которое не имеет противопоказаний и подходит всем, независимо от возраста. Ежедневный пеший кросс по парку обеспечит вам лёгкую потерю веса, вы сможете отказаться от диет и обязательных упражнений. По эффективности ходьба не уступает бегу, но в отличие от последнего не имеет противопоказаний и гораздо безопаснее для здоровья. Утренние тренировки заряжают энергией, а вечерние отбивают аппетит. Главное — тренироваться регулярно.

Хорошее настроение



Ходьба способна принести пользу не только вашему физическому состоянию, но и моральному. Английские специалисты предложили нескольким заядлым автомобилистам поучаствовать в эксперименте и выяснили что люди, которые перестали ездить на работу на автомобиле и начали ходить пешком или

добираться до места трудоустройства на велосипеде, ощущали явное улучшение общего состояния. Ходьба провоцирует выработку гормонов счастья – эндорфинов. После прогулки вы обязательно почувствуете, что настроение улучшилось.

Улучшение работы мозга

Эксперты Национального совета по проблемам старения США выяснили, что 40–45 минут быстрой ходьбы в день улучшают мыслительные навыки у людей старше 60 лет, поскольку такая физическая нагрузка улучшает приток крови к головному мозгу. Прогулки также позволяют замедлить возрастное уменьшение количества клеток гиппокампа – отдела головного мозга, обрабатывающего память и эмоции. А что касается более юных любителей прогуляться перед сном, то они вполне таким способом смогут предотвратить проблемы с мозговой деятельностью в будущем.

Продление жизни



Доказано, что если проходить в день более трёх километров, значительно падает риск преждевременно умереть. Чтобы продлить свою жизнь не обязательно отказываться от вкусной еды и напитков, достаточно каждый день уделять время ходьбе, которая выматывает гораздо меньше, чем бег или занятия в тренажёрном зале.

Фото: Getty images

Саша Баринова

<https://www.marieclaire.ru/krasota/8-prichin-pochemu-progulka-luchshe-sportzala/>