

Автор: В. Кохановская, заведующий отделением общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Пешие прогулки – это самый простой и самый доступный вид физической активности, который способствует улучшению самочувствия и физической формы. Помимо неоценимого влияния на здоровье, ходьба чрезвычайно благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Польза пеших прогулок:

- укрепляют сосуды и сердце; • способствуют снижению уровня холестерина; • благоприятно влияют на органы дыхания;
- ходьба благоприятно влияет на пищеварительный тракт, заставляет быстрее и лучше перевариваться пищу;
- укрепляют мышечную систему организма, помогают формированию красивой фигуры;
- пешие прогулки незаменимы при борьбе с лишним весом;
- ходьба значительно замедляет процессы старения;
- укрепляют иммунитет.

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.

Главные правила полезной прогулки:

- Самое главное правило пеших прогулок – это регулярность, вне зависимости от времени года и погоды.
- Пешая прогулка должна длиться минимум 30-40 минут. Но если вы давно не занимались и 30 минутная прогулка для вас проблематична, то начните с более коротких прогулок, постепенно увеличивая их продолжительность.
- Удобная обувь.
- Комфортная температура воздуха.
- Особо полезно чередовать скорость движения от умеренного к быстрому темпу, и наоборот.
- Ходьба должна доставлять удовольствие! Она не должна вызывать болевых

ощущений или сильной одышки.

Интересные факты

- Через час-полтора прогулок организм человека начинает вырабатывать серотонин и эндорфин – так называемые гормоны счастья.
- Во время ходьбы организм задействует около 200 мышц.
- За свою жизнь человек проходит в среднем 200 тыс. км, что равно почти пяти оборотам вокруг Земли по экватору.
- Ученые выяснили, что для похудения ходьба является более эффективной, чем бег.

Пешие прогулки и ходьба – самый простой и доступный способ укрепить здоровье! Совсем скоро весна порадует нас теплыми деньками, поэтому не упускайте возможность и сделайте шаг навстречу активному образу жизни уже сегодня!