



ХОДЬБА И ШАГИ

Человек рождён двигаться и быть активным. Но технологический прогресс делает нашу жизнь всё более комфортной. Как ни парадоксально, это сказывается на здоровье человечества не лучшим образом. Нарушение осанки, расстройства кишечника, проблемы с венами нижних конечностей и органами малого таза - лишь малая доля неприятностей, подстерегающих малоподвижных людей.

Можно ли изменить ситуацию? Вполне. Достаточно совершать прогулки пешком.

ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ШАГОВ

Столько необходимо проходить за день. Согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения этого достаточно для поддержания нормальной физической активности человека.

Если в день совершается меньше 5000 шагов, считается, что он ведёт сидячий образ жизни. От 5000 до 7000 шагов в день (без спорта и другой физической активности) - малоэффективный. От 7500 до 9999 - отчасти активный, 10000 и более шагов в день - активный образ жизни.

ХОДЬБА:

-улучшает работу лёгких (увеличивает их объём и очищает дыхание);
-тренирует сердечно-сосудистую систему (насыщает кислородом кровь, нормализует сердечный ритм) и снижает риск развития сердечной недостаточности, инфаркта, гипертонии, варикоза и других заболеваний;
-снижает стресс и повышает настроение, препятствуя возникновению депрессии;
-стимулирует мыслительный процесс и помогает найти решение различных жизненных задач;
-помогает сбросить лишний вес, способствует сжиганию жировых отложений, а также задействует практически все мышцы ног и брюшного пресса;
-стимулирует кровоснабжение органов малого таза, устраняет застойные явления, минимизирует риски развития простатита и т. п.

КАК СФОРМИРОВАТЬ ПРИВЫЧКУ ХОДИТЬ

1. Если физическая подготовка оставляет желать лучшего, начните с 2000 - 3000 шагов и увеличивайте количество на 500 каждый день. Можно в это время слушать музыку или аудиокниги.
2. Откажитесь от поездки на лифте и, если есть возможность, транспорте.
3. Прогуливайтесь по улице или хотя бы этажу в обеденный перерыв.
4. По пути с работы выходите из общественного транспорта на одну остановку раньше.
5. Больше гуляйте на свежем воздухе, особенно в тёплое время года. Изучите близлежащие зелёные зоны города (лесопарки, скверы), совершайте небольшие пешие походы. Это не только укрепит здоровье, но и восстановит силы после трудовых будней. Даже короткая прогулка способна подарить заряд бодрости и хорошее настроение, повысить активность и работоспособность.