Польза ходьбы

№1: минус килограммы. Для этого требуется соблюдение двух условий:

- ходить надо быстро - со скоростью не менее 6 км/ч (для человека среднего роста это 120-150 шагов в минуту);
- гулять в таком темпе нужно как минимум полчаса. Оптимально же посвящать таким прогулкам около часа-полтора в день.

Именно в таком режиме в организме запускаются процессы, которые позволяют вам распрощаться с 2-5 кг лишнего веса в течении месяца - и это без дополнительных упражнений в спортзале и жестких диет!

Люди, занимающиеся спортивной ходьбой, сбрасывают до 5 кг веса за каждые 50 пройденных километров.

№2: профилактика сколиоза и нервных расстройств. Сидя, мы часто сутулимся. Во время прогулок же волей-неволей нам приходится выпрямлять позвоночник - хотя бы для того, чтобы удерживать равновесие при ходьбе по не совсем ровным городским улицам (не говоря уже о пересеченной местности). Радуются прогулкам и внутренние органы: они получают возможность занять правильное положение, на них ничто не давит - то есть организм отдыхает.

Чтобы увеличить полезный эффект, старайтесь ходить, максимально разведя плечи в стороны и выпрямив позвоночник.

№3: укрепление сосудов. Легкое покачивание во время ходьбы - своеобразный мягкий массаж для тканей позвоночника и суставов. Чем чаще вы гуляете - тем ниже риск заработать остеохондроз и другие неприятные болячки, связанные с повреждением сосудов. Чем чаще вы гуляете - тем ниже риск заработать остеохондроз и другие неприятные болячки, связанные с повреждениями суставов.

№4: улучшение цвета лица, состояния кожи, а также волос, ногтей. Легкий массаж во время ходьбы достается не только позвонкам, но и внутренним органам. Он обеспечивает равномерный прилив крови к легким, почкам, печени, кишечнику. Как следствие, органы получают полноценное питание и много кислорода, а омывающая их кровь уносит с собой скопившиеся токсины. В результате ходьба становится своеобразным механизмом для очистки организма, эффект от которого - в буквальном смысле на лицо: избавление от шлаков довольно быстро проявится в виде очистившейся кожи, а улучшенное кровообращение - в виде ускоренного роста волос и румянца на щеках.

№5: нормализация давления. Во время ходьбы ускоренный ток крови "массажирует" сосуды, делая их более эластичными, а также вымывает плохой холестерин, который провоцирует инсульты. Тренированные сосуды легче переносят перепады давления, а значит, снижают для своих хозяев риск заработать гипертонию или гипотонию.

№6: стимуляция творческого мышления. Ученые из Стэнфордского университета не так давно провели эксперимент, в рамках которого изучали уровень творческого мышления двух групп людей: одни из них много ходили, а другие - преимущественно сидели. Оказалось, что прогулки повышают креативность в среднем на 60%: то есть "гуляющие" господа выдают в полтора раза больше нестандартных идей и решений, чем их ведущие сидячий образ жизни приятели.

№7: возможность немного побыть в одиночестве. Даже экстравертам время от времени нужно побыть наедине с собой. Это помогает разложить по полочкам собственные мысли, прокрутить в голове недавние ситуации, сбросить уровень стресса... Пешие прогулки - идеальный способ совместить одиночество с пользой для здоровья.

Что такое быстрая и что такое медленная ходьба

Для здоровья полезны два вида ходьбы: медленно, но долго; или быстро, зато в течение всего 30-40 минут:

- очень медленная ходьба - 60-70 шагов в минуту;
- медленная ходьба - 70-90 шагов;
- ходьба со средней скоростью - 90-120 шагов;
- быстрая - 120-140 шагов;
- очень быстрая ходьба - 140 и более шагов.

Психолог Е.И. Буглак