

Чем полезна обычная ходьба



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chem-polezna-obychnaya-hodba/>

Ни для кого не секрет, что прогулки пешком укрепляют организм человека и, в отличие от бега, наиболее физиологичны и наиболее гармонично развивают все группы мышц. Для женщин такая ходьба особенно полезна, так как не только оказывает оздоровительное действие, но и помогает корректировать фигуру. Кроме того, у этого вида спорта есть и другие неоспоримые преимущества:

- движения, совершаемые человеком, просты и естественны;
- практически не имеет противопоказаний;
- заниматься можно когда угодно и где угодно;
- оздоровительный эффект достигается очень быстро;
- занятия ходьбой не требуют денежных затрат.

Спортивная ходьба никогда не будет скучной или утомительной. Можно прогуляться утром с любимой собакой и получить заряд бодрости на целый день, можно вечером пройтись с детьми по парку, а в выходные отправиться в турпоход. Вариантов масса. А результат всегда один – хорошее настроение и польза для организма.

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему буквально несколько лет назад проблема лишнего веса не была столь серьезна, как в наши дни? Всё потому, что далеко не у каждого был автомобиль, и люди много ходили пешком, кто в школу, кто на работу, кто по магазинам. А что же сейчас? До ближайшего магазина одна остановка, но мы упорно садимся в машину или в автобус. А зря. Ведь даже такая непродолжительная пешая прогулка, равно как и любая физическая активность, помогает вам сжигать калории. Жиры, белки и углеводы, преобразуясь в энергию, не сказываются на фигуре. Таким образом, ходьба помогает сбросить лишний вес.

Эффект от спортивной ходьбы вы почувствуете, если будете придерживаться некоторых рекомендаций относительно темпа и длительности тренировок. Ходить лучше всего со скоростью 7-9 км/ч по 30 минут в день, уделяя таким занятиям минимум 5 дней в неделю. Не забывайте также следить за пульсом. Он не должен превышать 130 ударов в минуту. Только при таком ритме тренировки будут полезны также и вашему сердцу. Пешие прогулки, по результатам исследований, сокращают риск инфаркта на 50%. Кроме того, спортивная ходьба усиливает кровообращение, насыщая кровь большим количеством кислорода, способствуя тем самым укреплению иммунной системы. А главное, всё это достигается не изнурительными занятиями, а приятными прогулками на свежем воздухе!

Учёные доказали, что ежедневные тренировки помогают избавиться от свободных радикалов в организме женщины. Вы спросите: «А что же такое эти самые свободные радикалы и зачем их надо выводить из организма?» Свободные радикалы представляют собой неполноценные молекулы, у которых отсутствует один электрон. Ввиду его недостатка, они постоянно стараются урвать недостающий элемент у других молекул, тем самым окисляя их. А к чему приводит окисление? Правильно! К старению, увяданию кожи и преждевременному появлению морщин. А красота женщины во многом зависит от её внешнего вида. И уж конечно никому из вас не захочется услышать в свой адрес фразу из знаменитого советского фильма: «Бабуля, а как пройти до библиотеки им. Ленина?».

Помимо избыточного веса и различных сердечно-сосудистых заболеваний, настоящим бичом современного общества становятся остеопороз и артрит. Однако и в этом случае защитить организм женщины призваны пешие прогулки. Во время занятий мышечная масса давит на скелет, а кости, в свою очередь усиливают регенерацию костной ткани.

Ходьба также является прекрасным лекарством от стресса. Всё дело в том, что в процессе тренировок выделяется эндорфин – так называемый «гормон радости». Регулярно занимаясь спортивной ходьбой, вы навсегда забудете о бессоннице, хронической усталости и чрезмерном аппетите.