



Польза ходьбы и пеших прогулок

Пешие прогулки подходят людям всех возрастов и не имеют противопоказаний. Заниматься пешими прогулками можно начинать в любом возрасте. Для людей преклонного возраста ходьба зачастую – единственный доступный способ занятий спортом, который помогает поправить и сохранить здоровье.

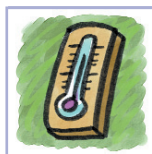
Ходьба очень благоприятно влияет на органы дыхания и сердечно-сосудистой системы, а кровь более интенсивно обогащает внутренние органы большим количеством кислорода, что благоприятно сказывается на всем организме. Кроме того снижается уровень холестерина.

Пешеходные прогулки благоприятно влияют на пищеварительный тракт, заставляют быстрее и лучше переваривать пищу, способствуют выведению шлаков из организма. Вечерние пешие прогулки благоприятно сказываются на сне.

Ходьба является отличным естественным антидепрессантом, снимает стресс, поднимает настроение, заряжает энергией.

Нельзя забывать: пешие прогулки незаменимы при борьбе с лишним весом. Они значительно замедляет процессы старения.

Самые главные правила пеших прогулок:



регулярность – прогуливайтесь регулярно, вне зависимости от времени года и погоды;



удовольствие – ходьба должна доставлять удовольствие, не вызывать болевых ощущений и сильной отдышки;



постепенность – если вы давно не занимались физкультурой и спортом,



продолжительность – обычная пешая прогулка должна длиться минимум 30-40 минут.

Итак: пешие прогулки – самый простой и доступный способ укрепить здоровье! К ним нужно только добавить правильное питание, гигиену и здоровый сон!