



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Ходьба – это здорово!

Специалисты считают ходьбу – «королевой» среди всех физических упражнений. Она является наиболее простым и доступным профилактическим методом, эффективно нагружает всю скелетную мускулатуру, тренирует сердце, сосуды, усиливает иммунитет.

Почему ходьба полезна?

При ходьбе активно **задействованы все мышцы туловища**, интенсивнее начинают работать сердце и сосуды, а также улучшается работа диафрагмы.

Ходьба поддерживает хорошее **кровообращение**. Головной мозг получает больше кислорода, благодаря чему, клетки мозга лучше функционируют. Всё это способствует укреплению памяти, внимания, координации движений.

Во время интенсивной мышечной нагрузки при ходьбе происходит **выработка гормонов радости** – эндорфинов. Поэтому ходьба – прекрасное средство против депрессии и плохого настроения.

При достаточно интенсивной ходьбе внутренние органы брюшной полости подвергаются вибрации, хорошо насыщаются кровью и энергией. «Токсины усталости» активно удаляются из организма, человек после хорошей прогулки ощущает себя здоровым и умиротворённым. Это происходит потому, что при ходьбе **увеличивается выброс крови, ускоряется выведение шлаков** из организма, **повышается сосудистый тонус**.

Ходьба – надёжное средство **очистки сосудов** от веществ, участвующих в формировании атеросклероза и других заболеваний сосудов.

Ходьба полезна и как средство **профилактики остеопороза**. При ходьбе уплотняется костная масса позвонков и тазобедренных костей.

Как правильно ходить?

Ходьба приносит пользу, когда она проводится **в достаточно быстром темпе**, с упругим отталкиванием толчковой ногой. А вот ходьба в очень медленном темпе, когда человек еле-еле передвигает почти негнущиеся ноги, не приносит оздоравливающего эффекта. Парадоксально, но человек от такой медленной ходьбы устаёт больше, чем от движения в хорошем темпе. Не приносит пользы и прогулка «под ручку», когда отсутствует свободное движение рук.

Подберите себе **удобную обувь**. При ходьбе человек не должен ощущать дискомфорта. Ходьба должна доставлять вам удовольствие.

Людям ослабленным, малоподготовленным не рекомендуется ходьба при сильном ветре и высокой влажности воздуха на улице.

Во время ходьбы следите за **сохранением правильной осанки**. Не сутультесь, держите голову прямо и ровно. Важно расслабить плечи, отвести их назад - вниз и смотреть перед собой, не опуская головы.

Важным условием эффективности прогулок является **правильное дыхание**. Дышать нужно ритмично через нос, согласуя дыхание с ритмом движения. Следует избегать одышки. При её появлении снизьте интенсивность ходьбы.

Не забывайте периодически контролировать **расслаблены ли мышцы** вашего лица.

Все суставы нижних конечностей должны активно участвовать в движении. Стопа при ходьбе приземляется в последовательности пятка – носок. Или ступайте всей стопой, но оберегайте внутренний свод ступни от ударов о землю.

При правильной быстрой ходьбе **руки интенсивно работают**. Держите их свободными, ненапряжёнными. Следите, чтобы кисти были расслаблены, лучше развернуть их ладонями назад.

Ходьба не должна вызывать переутомления. Увеличивать темп и скорость ходьбы следует постепенно, следя за самочувствием.

Ходите на здоровье!

