Ходьба - лучшее лекарство для человека

Современный человек, как правило, имеет целый комплекс средств, помогающих ему не только отлично выглядеть, но и хорошо себя чувствовать. Многие из нас пьют специальные добавки для остроты зрения и здоровья вен, для красивой кожи и блеска волос. Помните: не существует «волшебных таблеток», которые избавили бы нас от старости и болезней. Лучшее лечение - профилактика. Великий Гиппократ однажды сказал: «Ходьба - лучшее лекарство для человека». Мы можем попытаться защитить себя самостоятельно, используя данные нам с рождения возможности. И очень легко. Главное, не лениться, а хотя бы полчаса в день просто пройтись пешком.

Лучше всего совершать прогулки в местах зеленых насаждений, например, в лесу или парке - что позволит восстановить жизненные силы, требуемый уровень энергии и бодрости в кратчайший промежуток времени. Если по какой-то причине вы не можете ходить каждый день, делайте это как минимум 5 раз в неделю.

**Приведем несколько доводов в пользу шаговой активности:**

Это занятие полезно для дыхательной системы, поскольку при активной ходьбе дыхание учащается, легкие наполняются кислородом, в организм его поступает больше и все обменные процессы происходят эффективнее;

Это отличная тренировка сердечно-сосудистой системы - во время движения сердце начинает сокращаться чаще, сосуды наполняются кровью, их тонус повышается. В результате система функционирует в полную силу и обеспечивает профилактику сердечной недостаточности, инфаркта, гипертонии и др.;

Во время ходьбы на свежем воздухе вы избавляетесь от плохих мыслей, снимаете стресс и получаете массу положительных эмоций. Риск развития депрессии снижается практически до нуля;

Ходьба способствует сжиганию жировых отложений, а также задействует разные мышечные группы, включая практически все мышцы ног и брюшного пресса;

При ходьбе улучшается отток крови из вен нижних конечностей, что снижает риск развития варикоза;

Ходьба - идеальное условие и для тренировки аккомодационного аппарата глаз, ведь во время прогулки вы то и дело переключаете свое внимание с близких на дальние расстояния и наоборот. Согласитесь, часами работая за компьютером, вы вряд ли заставите себя регулярно делать подобные упражнения для глаз, что настоятельно рекомендуют врачи;

Особенно важно ежедневно совершать пешие прогулки женщинам, так как ходьба значительно улучшает кровоснабжение органов малого таза;

Ходить полезно и мужчинам, ведь это занятие обеспечивает приток крови к органам репродуктивной системы, устраняет застойные явления, минимизирует риски развития простатита и аденомы предстательной железы;

Ходьба значительно снижает риск развития болезни Альцгеймера. Все потому, что улучшение кровоснабжения мозга в процессе ходьбы благотворно влияет на функциональную активность зоны мозга, ответственной за механизмы формирования эмоций и перехода кратковременной памяти в долговременную.

Для занятий ходьбой нет возрастных ограничений - так могут тренировать свое сердце, легкие, костно-мышечную систему и другие органы даже люди глубоко преклонного возраста. Конечно, им не нужно стараться угнаться за молодыми, важно подобрать свой темп ходьбы, дистанцию, обсудить с врачом способы самоконтроля самочувствия во время занятий. Для пожилых людей отлично подойдет скандинавская ходьба (со специальными палками наподобие лыжных).

Ходьбой можно заниматься где угодно и когда угодно - не нужно спортзалов и дорогих абонементов, специальной формы. Это самый общедоступный и демократичный вид физической активности.

Если ваша физическая подготовка оставляет желать лучшего, начните с малого, не стремитесь сразу одолеть планку в 1-2 часа (рекомендуемое время прогулок). Повышайте нагрузку постепенно, например, начните с 10-минутных прогулок и увеличивайте количество на 5 минут каждый день. Когда организм привыкнет, минимальным временем должна стать 30-минутная прогулка. Сколько точно времени проводить на улице, решать только вам. Но делать это необходимо ежедневно, и не важно - утром или вечером, главное, чтобы ходьба приносила вам удовольствие, пользу и крепкое здоровье.

Редактор отдела

общественного здоровья С.Н.Котова