

Совет выходного дня: как ходьба влияет на здоровье



Физическая активность – это мощное средство улучшения физического и психического здоровья. В связи со стремительно развивающимся техническим прогрессом и компьютеризацией происходит резкое снижение подвижности человека. Одним из основных способов укрепления здоровья является ходьба.

Ходьба – самый естественный способ передвижения человека, наиболее доступное упражнение, оказывающее положительное воздействие на все функции организма.

Это объясняется тем, что ходьба является единственным из всех физических упражнений, структура которого совпадает со структурой врожденного шагового рефлекса. Ходьба автоматизирована, привычна и поэтому удобна для каждого. Передвигаясь шагом, человек не задумывается о том, что выполняет определенное физическое упражнение, в котором задействованы многие группы мышц.

Ходьба показана людям всех возрастов, имеющим различную физическую подготовленность и здоровье, независимо от сферы их деятельности.

Связь между физической активностью и здоровьем подтверждается специалистами Всемирной организации здравоохранения:

Ходьба дозируется скоростью передвижения, протяженностью маршрута и сложностью рельефа местности. Она относится к пяти видам физической деятельности (ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде и лыжные прогулки), которые способствуют развитию аэробных способностей – максимальное количество кислорода, которое организм может использовать за один раз во время интенсивной тренировки.

Аэробные тренировки и кардионагрузки (физические нагрузки на фоне увеличения потребления кислорода) вызывают активную работу сердечно-сосудистой системы, что повышает уровень метаболизма, увеличивает кровоток в тканях, улучшает реакцию организма на глюкозу и инсулин.

Изменение типа ходьбы, применение палок, увеличение интенсивности, добавление веса или просто ходьба под наклоном может привести к значительному увеличению ее пользы.

Правила ходьбы

Для того, чтобы превратить ходьбу в полезное для здоровья упражнение, следуйте этим советам:

- не забывайте о правильной осанке (держите голову высоко, смотрите вперед, а не вниз; шея, спина и плечи должны быть расслаблены, а не подняты и напряжены);
- взмахи руками делайте свободно, немного согнув их в локтях;
- слегка напрягите мышцы живота, держа спину прямо, не сгибаясь вперед или назад;
- распределяйте нагрузку равномерно, ходите плавно, опираясь на пятку, а затем на пальцы ног;
- дышите носом, не разговаривайте во время ходьбы;
- рассчитывайте длину маршрута так, чтобы хватило сил на обратную дорогу.

Главное условие при ходьбе – передвигаться бодрым, энергичным шагом. Тяжелая, шаркающая походка приносит вред организму и не способствует психоэмоциональному настрою.

Польза ходьбы

Главной особенностью этого вида деятельности является ритмичность дыхания и вовлечение в работу практически всех крупных мышечных групп. В результате происходит развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, общей выносливости, формирование и укрепление правильной осанки, стройной фигуры, естественного и пропорционального телосложения.

При такой физической нагрузке суставы постоянно находятся в действии, улучшается их кровоснабжение, что особенно полезно для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Ходьба также способствует более быстрому выведению молочной кислоты из мышц после интенсивных упражнений, что ускоряет их восстановление и уменьшает усталость.

Обладая особенностями мягкого, щадящего влияния на сердечно-сосудистую систему, ходьба способствует:

- предотвращению сердечных заболеваний;
- улучшению кровяного давления;
- стимуляции работы сердца, т.к. во время ходьбы работают мышцы, выполняющие функцию мышечного насоса и облегчающие работу сердца по продвижению крови по сосудам;
- нормализации показателей холестерина и липидов;
- оказанию существенной помощи в реабилитации пациента после сердечного приступа.

Ходьба помогает эффективному снижению и поддержанию веса. Любая деятельность, которая сжигает калории, помогает контролировать свой вес. Некоторые виды деятельности позволяют это делать быстрее, но ходьба – самый доступный и простой вид упражнений в любом месте и в любое время.

Данный вид двигательной активности приводит в тонус мышцы ног, пресс и даже мышцы рук, если используются утяжелители или палки. При быстрой 30-минутной прогулке можно потратить 200 килокалорий. При чередовании ходьбы в спокойном темпе с ускорениями, замедлениями, расход калорий будет более выраженным.

10000 шагов сжигают примерно 420 килокалорий, однако универсальной нормы по количеству километров или шагов в день не существует. У каждого человека может быть своя норма: спортсменам, вероятно, потребуется более 10000 шагов, людям с хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата – меньше.

Помимо физиологических изменений в организме ходьба оказывает оздоровительное влияние на психику человека: улучшает настроение и самочувствие, дарит легкость, снимает нервное напряжение, умственное утомление. Психологи рекомендуют быструю ходьбу, чтобы разрядить накопившиеся переживания и обрести эмоциональное равновесие.

Систематические занятия ходьбой являются эффективным фактором активного долголетия и продления жизни за счет кислородно-терапевтического воздействия на органы, ткани и клетки организма человека, увеличения объема и интенсивности притока кислорода к ним и соответствующего увеличения объема и интенсивности вывода из организма продуктов распада, активизации окислительных реакций. Тем самым происходит предотвращение преждевременного старения и гибели клеток, организма в целом.

Настоящей тренировкой является ходьба, при которой человек чувствует учащение сердцебиения, однако ритм дыхания еще позволяет говорить на ходу.

Многочисленные исследования ориентируют занимающихся не на количество шагов, а на время: не менее 2,5 часов в неделю быстрой ходьбы. Наиболее эффективна регулярная ежедневная ходьба длительностью 35–40 мин.

Сделайте ходьбу важной привычкой для сохранения здоровья. Выбирая ходьбу, мы делаем шаг к долголетию!