

Ходьба – самый доступный вид спорта.

Ходьба – это очень физиологичный для организма вид нагрузки, а с точки зрения биомеханики движения – еще и сам удобный. Опорно-двигательный аппарат человека идеально приспособлен к ходьбе, так как именно при ходьбе все мышцы и суставы работают в оптимальном режиме и не испытывают травмирующих перегрузок. Ходьба обычным, неторопливым шагом со средней скоростью 4–6 км/час – нагрузка низкой интенсивности. Поэтому она подходит людям любого возраста и любой физической формы. При этом ходить можно достаточно долго, не боясь чрезмерно перегрузить суставы и мышцы или переутомиться. Для того, чтобы получить нагрузку умеренной интенсивности, надо перейти с прогулочного шага на быстрый, со скоростью 7-8 км/час. Полчаса ходьбы в день развивают выносливость и помогают противостоять заболеваниям сердечнососудистой системы, снижают риск смерти от них в три раза за счет устранения такого фактора риска, как гиподинамия. Ходьба, улучшает работу органов дыхания, стимулирует обмен веществ, укрепляет нервную систему. Психологи считают, что такой вид нагрузки помогает избавиться от последствий стрессов, хорошо расслабиться, почувствовать себя более комфортно и даже нормализовать сон. В последние годы приобрела популярность скандинавская ходьба, благодаря тому, что у этого вида спорта нет ограничений по возрасту и уровню подготовки, а специальные палки уменьшают давление на колени и позвоночник, помогают сохранять равновесие, увеличивают расход калорий во время занятий спортом.

Скандинавская ходьба является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит благотворно скажется на вашем здоровье

Польза скандинавской ходьбы:

- позволяет сжечь примерно на 46% калорий больше, чем при обычной ходьбе
- поддерживает мышечный тонус
- стимулирует развитие мышц плечевого пояса, спины, ног
- улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы
- нормализует кровяное давление,
- снижает уровень холестерина
- тренирует выносливость
- уменьшает давление на колени и суставы, увеличивая плотность костной массы,
- снижает риск возникновения остеопороза,
- уменьшается риск переломов;
- очень хорошо подходит для коррекции осанки и решения проблем шеи и плеч;
- помогает двигаться людям с проблемами опорно-двигательной системы;
- позволяет поддерживать спортивную форму, жизненный тонус и внешний вид;
- доступней и безопасней для людей пожилого возраста, чем бег.

Кабинет медицинской
профилактики
МБУ ЦРБ
Новокузнецкого района