

A romantic couple walking hand-in-hand on a dirt path through a lush green forest at sunset. The scene is bathed in warm, golden light, with the sun low on the horizon, creating a soft glow and long shadows. The path is flanked by tall grasses and dense foliage, leading into a forest of tall trees. The overall mood is peaceful and intimate.

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПРОГУЛКИ

19 июня

Выполнила студентка  
группы Тур-11с  
Репина Анастасия

2020

Международный день прогулки или День неспешной прогулки, Это праздник, призывающий оценить важность такого очевидного, но забытого многими способа отдохнуть, снять стресс или просто нервное напряжение, как пешая прогулка. Для многих людей, проживающих

в современных мегаполисах, объективная реальность задала очень высокие темпы жизни, что не может не сказаться на состоянии нервной системы. Статистика с уверенностью показывает, что систематический стресс и депрессия стали уже устойчивой характеристикой нервной системы жителей города.



Не желая сбавить темп жизни и пересмотреть приоритеты, многие стремятся решить эти проблемы с помощью медикаментов. К счастью, в последние годы популярность набирает увлечение спортом и стремление к здоровому образу жизни. Одним из эффективных способов борьбы со стрессом, является обычная пешая прогулка по парку или лесу, выезд на природу.



Именно желание подчеркнуть важность и доступность этого простого способа отвлечься от проблем и суеты подтолкнула инициаторов и активистов отмечать ежегодно Международный день прогулки. Причем именно в июне, когда уже преобладает тёплая солнечная погода, способствующая прогулкам на свежем воздухе.

Сторонники празднования Дня прогулки обращаются ко всему человечеству, предлагая не только в этот день, а вообще как можно чаще выходить на природу и проводить там хотя бы немного времени – это отличный способ для уединения и умиротворения или дружеской беседы.

К достоинствам пешей прогулки относят её доступность для каждого, так как нужно лишь выделить время (с психологической установкой не «в ущерб делам», а «во благо здоровья»), а также определиться с местом, хотя даже в городах достаточно скверов и парков, не говоря о пригородах. Этот способ отдыха не потребует каких-либо материальных затрат, а польза от него с лихвой

окупит потраченное время.

Ходьба не только будет способствовать снятию стресса, но и станет неплохим стимулятором внимания, памяти и мозговой активности, улучшит аппетит и нормализует сон.



# О ПОЛЬЗЕ ХОДЬБЫ

Ходьба, как и бег, заставляет работать нашу сердечную мышцу и сосуды. Не так интенсивно, но зато гораздо продолжительнее, ведь, будем откровенны, идти пешком вы сможете куда дольше, чем бежать трусцой. Так что, желающим укрепить сердечно - сосудистую систему можно смело рекомендовать ходьбу.



# О ПОЛЬЗЕ ХОДЬБЫ

Пешие прогулки укрепляют мышцы ног. Вы не заметите этого, если пройдете путь от дома до работы, зато сполна ощутите нагрузку, если пройдете 8-10 километров. При ходьбе работают все мышцы бедра, мышцы голени ягодичные мышцы.



льной нагрузке,  
зволяет избавиться от  
ходьбы пешком  
делает похудеть, никак не  
интенсивных  
ограничений в рационе питания.

# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Скандинавская ходьба- это ходьба с палками. При таком варианте ходьбы приходится опираться на четыре точки, к тому же нужна помощь спины и рук, что повышает выносливость и укрепляет мышцы. Хорошо укрепляются бицепсы и трицепсы рук, которые редко напрягаются в повседневной жизни.

Помимо этого, улучшается кровообращение, улучшается работа сердца, сосудов и легких.



# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Наши российские лыжники, когда слышат «скандинавская ходьба», возмущаются: да мы так тренировались еще в шестидесятые — когда эта ходьба успела стать скандинавской? Но именно финны адаптировали лыжную палку, укоротив и снабдив сменными наконечниками, а главное — провели научные исследования, доказав пользу таких тренировок

Во время обычной ходьбы у человека работают лишь мышцы нижней части тела- около 40% всех мышц. В то время как при скандинавской ходьбе задействуется 90% мышц, так как нагрузке на руки, плечевой и грудной пояс мышц уделяется огромное значение. А если ходить с улыбкой, то число работающих мышц увеличится до 100%- ведь улыбку тоже вызывают мышцы.





# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



Данной ходьбой можно заниматься в любое время года на свежем воздухе и зимой в том числе. Свежий воздух очень полезен для здоровья наших легких и всей дыхательной системы в целом.



# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

По статистике, в мире 10 миллионов человек серьезно увлекаются скандинавской ходьбой. И это далеко не только благополучные пенсионеры, коротающие свой досуг в компании таких же любителей палок без лыж. Но и в России все чаще можно увидеть людей, целеустремленно шагающих с лыжными палками в руках. Только новичку это зрелище может показаться комичным



СКАНДИНАВСКАЯ  
ХОДЬБА

