

БУКЛЕТ ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ



В чем польза ходьбы пешком?

- 1) Укрепить здоровье и общее состояние организма.
- 2) Частично заменить спорт и поспособствовать уменьшению избыточного веса.
- 3) Повысить функциональность головного мозга.



- 4) Продлить молодость.
- 5) Поднять настроение.
- 6) Сэкономить.

Виды ходьбы:

Какие существуют виды ходьбы?

Существует немало разновидностей ходьбы.

Среди них:

- ходьба на месте;
- пешком;
- скандинавская;
- спортивная;
- энергетическая;
- по ступенькам.



Исследования показывают, что **ходьба пешком** способствует снижению вероятности заболеть сердечными и сосудистыми заболеваниями в три раза. Кроме того, благодаря активному образу жизни укрепляются кости, регулируется кровяное давление, мышечные ткани приводятся в тонус, нормализуется режим сна.

Пешком

Человек ходит пешком всю свою жизнь, такова его физиология, если, конечно, нет серьезных проблем со здоровьем.



Главным в этом виде передвижения можно назвать постепенность и периодичность.

Постепенность заключается в начинании с более непродолжительных и медленных прогулок с постепенным увеличением временного интервала и скорости.

Спортивная ходьба

Этот стиль ходьбы отличается скоростью. Необходимо пытаться двигаться в максимально возможном скоростном режиме. При этом нельзя переходить на бег.



Польза ходьбы спортивным стилем обеспечивается общеукрепляющим воздействием на организм, при таком передвижении человек устает намного меньше, чем при передвижении

Кому нельзя заниматься ходьбой?



Польза ходьбы велика, однако, существуют состояния, когда по незнанию можно навредить здоровью. К противопоказаниям относятся:

- Повышенное артериальное давление.
- Развитие инфекционных процессов.
- Обострение заболеваний, носящих хронический характер и т.д.