



Движение – как образ жизни

«Движение – жизнь» - прописная истина, известная, пожалуй, каждому. Но как много движений ускользает от нас в современном темпе этой жизни? Мы привыкли с комфортом добираться к месту работы на автомобиле, приезжать в гости на такси, и даже направляясь в сторону парка в выходной день, стремимся сэкономить время и...используем транспорт! Автобусы и личные автомобили, электросамокаты и гироскутеры – так заметно помогают нам все успеть, и так незаметно отнимают у нас спектр движений. Период самоизоляции показал людям, что можно и вовсе ограничиться периметром своего жилища, ведь современные сервисы доставки из магазинов, аптек и ресторанов, с легкостью решают за нас проблему отсутствия продуктов или лекарств, подписки на видеосервисы и онлайн трансляции обеспечивают постоянный доступ к любимым фильмам, лучшим театральным постановкам наравне с датой премьеры на большой сцене, мы уже вполне можем не стремиться на концерт или большой матч любимой команды – теперь ваши фавориты разыграют мяч в прямом эфире, а любимый исполнитель даст концерт онлайн. Но стоит ли эта экономия того?

Между тем, медики рекомендуют заниматься ходьбой хотя бы 2.5 часа в неделю. Это не так уж и много, согласитесь. При хорошей погоде можно дойти до работы пешком, или выйти из автобуса на пару остановок раньше. А как насчет неспешной прогулки вечером вместо привычного сериала? Похода с детьми? Пешей экскурсии по родному городу?

Во время ходьбы укрепляются мышцы, сокращаясь и расслабляясь они оказывают давление на кости скелета, тем самым способствуя его укреплению. Прочнее становятся и связки, помогающие поддерживать тело в равновесии. Не стоит забывать, что при физической нагрузке, кости значительно лучше усваивают кальций. Ходьба способствует выравниванию артериального давления - движение в ускоренном темпе заставляет 80% крови активнее циркулировать, устремляясь к конечностям, как следствие, уменьшается риск развития гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, граждане, активно занимающиеся физкультурой, по мнению медиков, меньше рискуют заболеть раком толстой и прямой кишки, чем те люди, которые мало двигаются. Еще при ходьбе вырабатываются эндорфины— «гормоны счастья», расходуются адреналин и кортизол, что помогает нейтрализовать стрессовое состояние. Активно двигаясь, мы заставляем мышцы сильнее воздействовать на вены, благодаря чему кровь не застаивается, а устремляется вверх. Тридцать минут активной пешеходной деятельности в день и венозный застой вам не грозит.

Различают виды ходьбы - прогулочная, оздоровительная, скандинавская и, спортивная. Скандинавская ходьба (с палочками) заставляет работать не только мышцы нижних конечностей, но и мышцы верхней части тела. Кроме того, этот вид нагрузки сжигает примерно на 40% больше калорий, чем обычная ходьба. Спортивный вид отличается особым стилем и интенсивностью нагрузки. Обычная, пешеходная, ходьба – это 4-5 км/ч, до 100 шагов в минуту. Считается, что пешеход идет быстро, если он двигается со

скоростью около 6 км/ч, делая порядка 120 шагов в минуту. В спортивной же ходьбе скорость передвижения, смело можно назвать беговой. Профессиональные спортсмены способны идти со скоростью более 16 км/ч. А частота шагов у них достигает более 200 шагов в минуту.

Ходьба менее травматичное занятие, чем, например, бег. К тому же, не требует особой физической подготовки и снаряжения. И хотя при ходьбе сжигается незначительное количество калорий, медики утверждают, что час прогулки способен сократить риск появления лишнего веса на 50%. В процессе ходьбы участвуют до 200 мышц тела, а преодолев 1 километр прогулочным темпом вы сделаете примерно 1205 шагов. Помните, 10 000 шагов в день – полезная привычка, доказанная наукой, которая поможет вам значительно улучшить качество и увеличить продолжительность жизни. Ну что, убедили? Двигайтесь и получайте живые эмоции! Не отказывайте себе в удовольствии пешей прогулки с родными, друзьями или похода в одиночку, покоряйте новые маршруты и обязательно будьте здоровы!

Ольга Зенкова, пресс-служба РЦОЗМП