Во-вторых, шагая в хорошем темпе, вы тренируете сердце и лёгкие. Доказано: чем больше люди ходят, тем ниже смертность — в любом возрасте.

В-третьих, ходьба — это движение, доступное подавляющему большинству людей, а по эффекту она сравнима с более энергичными типами кардиотренировки. И в таких ситуациях, когда имеется большой вес, ходьба является единственной допустимой физической нагрузкой. И ещё немаловажный факт. Ходьбу легко включить в привычный режим дня.

Как ходить?

Оптимальную скорость определить нетрудно: это максимальная скорость, при которой можно вести нормальный разговор, не сбиваясь с дыхания. В среднем это 60-70 шагов в минуту. Есть ещё один показатель, который указывает на правильный темп. Это частота сердечных сокращений, которую можно определить по пульсу. У людей от 20 до 30 лет он должен быть в пределах 110-120 ударов в минуту, от 30 до 40 лет — от 110 до 115 ударов в минуту, от 40 до 50 лет — в пределах 100-110 ударов в минуту, от 50 до 60 лет — 90 до 100, от 60 до 70 лет — до 90 ударов в минуту. Если количество ударов в минуту выше, то необходимо снизить темп.

Сколько же шагов нужно делать ежедневно во время прогулки?

Мы вам рекомендуем 8000-10000 шагов, это примерно 6-7 км. Прогулки на первых порах могут длиться 30-40 минут. Постепенно следует увеличивать время занятий, продлевая их до одного, а позже и до полутора часов, достигая рекомендуемый результат.

Ходить — это занятие простое, удобное и разнообразное. Можно гулять по парку.

Начните свои шаги к здоровью, ваш организм будет благодарен за такую поддержку!

СДЕЛАЙ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!

Информация предоставлена
Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru

Сохрани своё здоровье!

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь.

Гиппократ

Не откладывайте начало занятий физкультурой на завтра, на выходные или на следующий год, начните заниматься прямо сейчас, примите это ответственное решение и заслужите уважение и похвалу от самого себя.

Что такое двигательная активность?

В настоящие время принято выделять следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура (ЛФК), спорт высших достижений и оздоровительная физическая культура.

1. Лечебная физкультура.

Методики ЛФК направлены на восстановление организма после заболеваний, травм, операций и давно превратились из вспомогательного метода улучшения функций определённых органов и систем в мощный инструмент воздействия на саму причину заболевания.

2. Профессиональный спорт.

Профессиональный спорт подразумевает, в первую очередь, достижение высочайших результатов, что соответствующим образом ориентирует построение тренировочного процесса и сопряжено с очень высокими нагрузками. Это, в сочетании с травматизмом, может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсмена после окончания карьеры.

3. Физическая культура.

Физическая культура ориентирована на оздоровление организма, формирование, поддержание и развитие здорового образа жизни.

Занятия физкультурой могут носить самый разнообразный характер, начиная от ходьбы и лёгких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта.

Часто понятие оздоровительной физической культуры ассоциируется с термином «фитнес». Так ли это? По сути, фитнес — это и есть физическая культура, только в глянцевой упаковке. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, совершенно не обязательно приобретать клубную карту или нанимать персонального тренера.

Когда заниматься физкультурой?

Многие жалуются на нехватку времени, усталость. Давайте посмотрим на это с другой стороны... Как мы проводим то самое драгоценное время, которое могли бы посвятить занятиям физкультурой? Смотрим телевизор, лёжа на диване, играем в видеоигры, общаемся в социальных сетях, выпиваем с друзьями, проводим время в торговых центрах, да и просто бездельничаем... У нас всегда есть выбор: провести свой досуг привычным ленивым образом или посвятить время себе.

Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день.

Зачем заниматься физкультурой?

Занимаясь физкультурой, вы не просто занимаетесь собой, вы занимаетесь своим будущим: давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями — это профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарствах и на визитах к врачу в будущем, начав заниматься своим здоровьем сейчас!

Конечно, вам решать, пройти лишние 15 минут пешком или с комфортом доехать на машине, пойти погонять с друзьями мяч в свободный вечер или переключать каналы, сидя в любимом кресле, поболтать по телефону с подругой или посетить занятие по аквааэробике, поваляться до обеда в постели в свой единственный выходной или выйти на утреннюю пробежку. Из средств массовой информации мы каждый день узнаём о новых достижениях пластической хирургии, обещающей в самые короткие сроки избавить нас от проблем с лишним весом, исправить недостатки фигуры, видим людей, готовых платить огромные деньги и рисковать своим здоровьем ради достижения этой цели.

Есть ли ограничения на занятия физической культурой?

Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Тем не менее обращаем ваше внимание на то, что при наличии некоторых заболеваний занятия можно начинать только после консультации квалифицированного спортивного врача.

Перечислим наиболее часто встречающиеся из них:

- заболевания сердца и сосудов;
- заболевания лёгких;
- острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- болезни крови и органов кроветворения; эндокринные заболевания; травмы и операции, перенесённые в течение последнего года;
- эпилепсия; психические заболевания; последствия травм головного и спинного мозга;
- беременность.

Самый простой и правильный способ увеличения физической активности — это ходьба!

Почему мы вам предлагаем для повышения физической нагрузки ходьбу?

Во-первых, при ходьбе задействованы мышцы нижних конечностей, они самые массивные. Их участие обеспечивает системную реакцию в организме. Правильная работа мышц нижних конечностей способствует запуску процесса сжигания лишнего жира в организме как минимум на 24 часа. В результате жиры горят не только во время ходьбы, но и долгое время после неё. Первый эффект вы увидите в считанные дни.