

Это бесплатно, это можно сделать в любое удобное для вас время, и это не требует хорошей физической подготовки. Кроме того, оживлённая ходьба снижает высокое артериальное давление, тонизирует мышцы, имеет большие преимущества в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, а ещё поможет избавиться от лишних калорий. Чего же вы ждёте?

По мнению экспертов, ходьба, по крайней мере пять дней в неделю в течение 30 минут, является одним из лучших способов быть в хорошей физической форме. Это упражнение нужно для вашего здоровья и его легко выполнить - пара кроссовок это всё что вам нужно. Если вы не имеете возможности посещать спортивный зал, то ходьба - это то, что вы можете делать каждый день что бы снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Мы знаем о важности поддержания своего тела в хорошей физической форме. Кардиологи говорят нам о том, что тридцатиминутная пешая прогулка каждый день существенно снижает число сердечных приступов. Так что ходить пешком нужно не только лицам страдающим лишним весом, но и всем остальным людям, если хотят оставаться здоровыми на долгие годы. По мнению Института медицинских исследований в Барселоне, если каждый будет ходить регулярно, количество сердечных приступов будет сокращено на 20 процентов. Ходьба одинаково необходима детям, подросткам, молодежи, взрослым и пожилым людям.

Перед тем как пойти на прогулку нужно выбрать себе подходящую обувь и одежду. Помните, что на ваших ногах лежит вес всего вашего тела, поэтому обувь нужно выбирать с мягкой подошвой, и самое главное - правильно определиться с выбором размера. Всегда используйте носки, чтобы избежать мозолей и потёртостей. Также рекомендуется использование удобной, просторной одежды, которая позволит легко двигаться и не будет стеснять при ходьбе. Если вам не очень хочется ходить в

одиночку, то почему бы не пригласить друга или соседа пройтись с вами.

Выбирая себе путь для прогулки в соответствии со своими целями, примите во внимание продолжительность, интенсивность, а также место для прогулки. Помните , что как и любое физическое упражнение, ходьба также имеет свои методики.

Особое внимание нужно уделить технике ходьбы. Спина должна быть прямой , это будет гарантировать правильное дыхание, смотрите на 3-4 метра вперёд себя и ровно держите голову, руки приведены близко к телу, все движения плавные. Вы можете выбрать альтернативные темпы вашей ходьбы: быстрая ходьба в течении десяти минут, затем десять минут медленной , и опять быстрой.

Во время ходьбы перемещайте нагрузку с пятки на пальцы, это поможет принять наиболее естественную позу при ходьбе. Каждый день понемногу увеличивайте проходимое расстояние, также рекомендуется изменять маршрут. Не забывайте пить жидкость перед каждой прогулкой, это увеличит вашу выносливость.

Ходьба улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и снижает риск возникновения сердечных приступов. Прогулка в течении тридцати минут сжигает примерно 150-300 калорий .Она сжигает LDL, так называемый *плохой* холестерин и повышает HDL *хороший*. Ходьба уменьшает риск остеопороза. Она укрепляет мышцы ног.

Люди, которые постоянно совершают прогулки имеют хорошее физическое здоровье и повышенную сопротивляемость болезням!