

Многие специалисты в области здравоохранения говорят о важности регулярной ходьбы для поддержания здоровья. Ежедневная прогулка действительно сделает ваше тело здоровым, улучшит настроение и уровень энергии, сожжёт калории, продлит жизнь.

Вот чем полезна для нашего организма ходьба.

Защищает здоровье сердца. Ходьба повышает уровень физической активности. Это защищает от развития болезней сердца и помогает их контролировать. Кроме того, прогулки снижают риск возникновения других факторов риска сердечных заболеваний: избыточного веса, высокого уровня глюкозы в крови и холестерина, хронического стресса.

Укрепляет кости и суставы. Благодаря ходьбе вы можете сохранить гибкость и устойчивость тела, укрепить основные группы мышц. Научно доказано, что быстрая ходьба в течение 30 минут ежедневно три или более раз в неделю защищает от потери костной массы у людей в пременопаузе, может способствовать обновлению костей.

Укрепляет иммунитет. 30-минутная прогулка может временно повысить уровень специфических иммунных клеток в крови. Научные исследования демонстрируют, что люди, которые регулярно занимаются спортом, реже болеют вирусными инфекциями, а также имеют менее серьёзные симптомы, когда заболевают, чем те, кто не занимается физической активностью регулярно.

Способствует похудению. Эффективно помогает при этом ходьба по 30 минут в день минимум пять дней в неделю.



gpointstudio / Getty Images

Улучшает здоровье мозга. Регулярное выполнение упражнений средней интенсивности может привести к увеличению объёма мозга в областях, ответственных за обработку информации и когнитивные навыки. У пожилых людей частые и неспешные прогулки снижают вероятность развития болезни Альцгеймера и других форм деменции.

Улучшает психическое здоровье. За счёт ходьбы в организме естественным образом высвобождаются эндорфины, которые поднимают настроение. Исследования показывают: чем больше шагов вы делаете, тем больше у вас улучшается настроение.

Объединяет вас с другими. Прогулка с другими людьми может помочь предотвратить возникновение чувства одиночества и изоляции.

Продлевает жизнь. Согласно исследованиям, увеличение количества ежедневных шагов на 1000 привело к снижению риска смерти от всех причин на 22%. По

сравнению с теми, кто проходил почти 4000 шагов в день, риск смерти от любой причины был снижен на 49% для тех, кто в день набирал 5500 шагов, а также на 67% для тех, кто набирал 11500 шагов. С увеличением продолжительности жизни в основном связана быстрая ходьба.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.