

# Ходьба с пользой для здоровья

Спорт – помогает сохранить здоровье, развивает выносливость, тренирует силу воли, однако не для всех активный спорт подходит в силу возраста, темперамента или отсутствия времени. Однако, просто ходьба может принести не меньшую пользу организму, чем всем известные виды спорта, как баскетбол, борьба или легкая атлетика. Ходьба не требует наличия спортивного зала, специальной экипировки и большого количества времени и доступна для любого человека. Единственное, что нужно для ходьбы - это удобная одежда и обувь.

Сколько же шагов должен проходить человек в день? На самом деле все зависит от возраста и состояния здоровья. Точных цифр нет. Для кого-то пройти 1000 шагов – это уже подвиг, а кто-то легко проходит и 15000 и 20000 шагов, не чувствуя усталости. Так что, для начала нужна оценка собственных возможностей, понимание конечных целей и, конечно же, просто желание ходить пешком. Однако, для разных возрастных групп эти показатели различны. Например, дети в возрасте от 5 до 10 лет могут без труда проходить до 11000-15000 шагов, подростки – 12000-20000, взрослые — от 5000 до 10000, пожилые — от 3000 до 5000 в день. При наличии тяжелых заболеваний активность уменьшается. Иными словами, пенсионерам, которых мучают боли в ногах или в спине, вовсе не обязательно изнурять себя 10000 шагами в день. Им будет достаточно сделать хотя бы 3000. Пожилые люди, которые проходят 6 – 10 км. в неделю, с большей вероятностью смогут сохранить умственные способности и память с течением лет. В то же время не нужно ограничивать активность детей. У них меньшая длина шага и они без труда делают гораздо больше шагов, чем их родители.

Ходьба помогает вам стать энергичнее. Быстрая ходьба – один из лучших способов взбодриться. Активизация кровообращения помогает повысить приток кислорода к каждой клетке вашего тела благодаря чему вы чувствуете прилив сил и можете сделать больше. Чтобы в этом убедиться, достаточно просто прогуляться в обеденный перерыв.

Однако, чтобы чувствовать себя бодрым и поддерживать свое здоровье, форсировать темп ходьбы, особенно вначале тренировок, не рекомендуется. Это приводит к увеличению длины шага, уменьшает скорость и приводит к быстрому утомлению. Но и специально медленно ходить не следует. Оптимальная скорость, при которой Вы не только получите заряд энергии, но и получите удовольствие от пеших прогулок, это - 4-5 км/ч.

Чтобы пешие прогулки быстро не надоели, меняйте время от времени маршруты передвижения. Устали от асфальта — идите по пересеченной местности. Надоели спуски и подъемы — можно походить кругами по близлежащему стадиону или вокруг собственного дома.

Однозначно – ходьба полезна для вашего здоровья, продолжительности жизни, хорошего самочувствия, дает наименьший риск травм и позволяет сжигать заметное количество калорий. Ходите до работы. Оцените, где вы можете заменить транспорт на прогулку, не просиживайте выходные у компьютера или телевизора – прогуляйтесь в близлежащем парке или сквере. Возьмите за привычку выходить на улицу во время обеденного перерыва.

**Ходите на здоровье!**

Помощник врача-гигиениста  
Отделение информационного обеспечения ЗОЖ  
УЗ «Могилевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко