

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ХОДЬБЫ

29 – 30 сентября 2018

ХОДЬБА РАДИ ЖИЗНИ

Ходьба – самый естественный физический процесс для нашего тела. Но, к сожалению, многие люди стремятся максимально освободить себя от двигательной активности. Человечество много придумало, чтобы меньше ходить: эскалаторы, лифты, автомобили, диван.

Как показывают научные исследования, именно ходьба – самое простое и полезное занятие, продлевающее вашу жизнь.

Ходьба и бег

Авторитетные ученые рекомендуют ходьбу как минимум 30 минут в день и как минимум 5 дней в неделю. Минимальные рекомендации для бега: 20 минут в день 3 дня в неделю.



Затраты калорий при ходьбе – не сильно отстают от бега

К примеру, 70-килограммовый человек во время бега тратит около 500-600 ккал в час, этот же человек при ходьбе будет тратить около 250 ккал в час. Грубо говоря, по затратам энергии полчаса бега соответствуют часу ходьбы.

В любом случае, если вам нужно поработать над дефицитом калорий, подумайте, что вам комфортнее и больше по душе – 2-3 часа погулять или час бежать. Для объема сожженных калорий эффект будет одинаковый.

Еще один список положительных эффектов ходьбы для здоровья

Помимо доказанного уменьшения риска смерти и сердечно-сосудистых заболеваний, есть еще целый список положительных эффектов от ходьбы:

- Полноценный сон
- Укрепление иммунитета
- Улучшение работы сердца
- Повышение настроения
- Здоровые легкие
- Снижение веса





Наука о пользе ходьбы

Мнения экспертов и ученых о пользе ходьбы можно начать с Гиппократ, который примерно 2400 лет назад сказал «Ходьба – лучшее лекарство для человека».

Несколько ученых провели анализ всех исследований о ходьбе с 1970 по 2007 годы. Эти исследования охватывали 460 тысяч человек. За этими людьми в среднем наблюдали 11 лет и отслеживали различные заболевания (сердечный приступ, инсульты, операции на сосуды, ангиопластику, ангину, а также случаи смерти).

Так вот выводы в пользу ходьбы однозначные:

- Регулярная ходьба снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 31%.
- Вероятность умереть у тех, кто регулярно ходил, была на 32% ниже, чем у тех, кто себя не напрягал.

Но может ли ходьба помогать тем, кто уже страдал от сердечно-сосудистых заболеваний? Ученые сделали вывод: умеренная нагрузка (такая как ходьба или умеренная нагрузка на велотренажере) в течение 30 минут 3 раза в неделю – снижала риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 26% и на 20% снижался общий риск смерти от всех причин.

Чем ходьба лучше бега: меньше ударной нагрузки, меньше травм

Во время ходьбы в каждый момент времени как минимум одна нога контактирует с землей. Во время бега часть времени бегун проводит в полете. И чем выше скорость, тем большее количество времени бегун проводит в воздухе, без контакта с поверхностью. Элитные бегуны проводят в «полете» до 45% времени. Но то, что взлетает, должно и падать.

В конечном итоге, риск когда-нибудь заполучить травму, связанную с физической нагрузкой во время ходьбы весьма низкий (от 1 до 5%), а во время бега высокий – от 20 до 70%.



Польза ходьбы вверх по ступеням

Ученые выяснили, что ходьба вверх по ступеням самое энергозатратное занятие – примерно на 50% более затратно, чем обычная силовая тренировка. Так что ходьба вверх по лестнице – мощная нагрузка, которой не надо пренебрегать. Радуйтесь, если живете на высоком этаже (а если там еще и нет лифта – то это просто подарок вашему здоровью).

Исследование в Гарварде также показало, что люди, которые в среднем поднимались как минимум на 8 этажей в сутки – были на 33% меньше подвержены риску смерти, чем те, кто почти не поднимался по ступеням.



Ходите!

Наука высказывается однозначно – ходьба полезна для вашего здоровья, продолжительности жизни, самочувствия, давления, дает наименьший риск травм и позволяет сжигать заметное количество калорий. Ходите до работы, до метро, до электрички, оцените, где вы можете заменить транспорт на прогулку, и делайте это.



**ХОДИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!
ХОДИТЕ БОЛЬШЕ!**