







# Польза ходьбы и пеших прогулок











**ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ — ЭТО САМЫЙ ПРОСТОЙ И САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ. ХОДЬБА ПРИНОСИТ ОГРОМНУЮ ПОЛЬЗУ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА. МНОГИЕ ВРАЧИ СЧИТАЮТ, ЧТО ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ПОЛЕЗНЕЕ БЕГА И ДРУГИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. ПОМИМО НЕОЦЕНИМОГО ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ, ХОДЬБА ЧРЕЗВЫЧАЙНО БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.**



**Польза ходьбы и пеших прогулок заключается в следующем:**



**При пеших прогулках кровь более интенсивно движется по сосудам и обогащает все без исключения внутренние органы большим количеством кислорода, что благоприятно сказывается на всем организме.**





## **Кому подходят ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ**

**ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ И ХОДЬБА НЕ ИМЕЮТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ. ЗАНИМАТЬСЯ ПЕШИМИ ПРОГУЛКАМИ МОЖНО НАЧИНАТЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.**



## **КАК ПРАВИЛЬНО ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ**

**САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ПЕШИХ ПРОГУЛОК – ЭТО РЕГУЛЯРНОСТЬ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ ГОДА И ПОГОДЫ.**

**СУЩЕСТВУЮТ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ПЕШИХ ПРОГУЛОК, КОТОРЫЕ НАПРАВЛЕНЫ НА МАКСИМАЛЬНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ ПОЛЬЗЫ ОТ ЭТОГО ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:**



**ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ, НО ПРИ ЭТОМ НЕ СТОИТ «ПОЧТИ БЕЖАТЬ», ХОДЬБА ДОЛЖНА ДОСТАВЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ. ПОЛЕЗНО ЧЕРЕДОВАНИЕ СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ С УМЕРЕННОЙ НА БЫСТРУЮ И НАОБОРОТ.**







**ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ УКРЕПЛЯЮТ СОСУДЫ И  
СЕРДЦЕ.**



**ХОДЬБА ОЧЕНЬ БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЮТ  
НА ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ.**



**ХОДЬБА БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА  
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ, ЗАСТАВЛЯЕТ  
БЫСТРЕЕ И ЛУЧШЕ ПЕРЕВАРИВАТЬ ПИЩУ,  
СПОСОБСТВУЕТ ВЫВЕДЕНИЮ ШЛАКОВ ИЗ  
ОРГАНИЗМА.**



**ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ БЛАГОПРИЯТНО  
ВЛИЯЮТ НА СУСТАВЫ, КОСТИ И  
ПОЗВОНОЧНИК.**





**ХОДЬБА ОКАЗЫВАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИЙ  
ЭФФЕКТ НА ОРГАНИЗМ, ПОВЫШАЮТ  
ИММУНИТЕТ, ЧТО ПОМОГАЕТ  
ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРОСТУДНЫМ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМ.**

**ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ХОРОШО ВЛИЯЮТ НА  
ЗРЕНИЕ**



**УКРЕПЛЯЮТ МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ  
ОРГАНИЗМА**

**ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ПОВЫШАЮТ  
ВЫНОСЛИВОСТЬ ОРГАНИЗМА.**



**ХОДЬБА СНИМАЕТ СТРЕСС, ПОДНИМАЕТ  
НАСТРОЕНИЕ, ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ.**



**ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ И ХОДЬБА –  
САМЫЙ ПРОСТОЙ И ДОСТУПНЫЙ  
СПОСОБ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ!**

**Но необходимо помнить, что  
здоровый образ жизни – это  
НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ, НО И  
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,  
ГИГИЕНА И ЗДОРОВЫЙ СОН!**

