

## 2 октября – Всемирный день ходьбы. О пользе ходьбы простыми словами

Ходить очень полезно. Такое утверждение можно услышать из всех средств массовой информации. Приводятся сразу тысяча доводов, почему нужно ходить пешком.



Чуть ниже внесу и свою лепту в защиту полезности ходьбы. А сейчас хочу рассказать о самом празднике.

В 2021 году Всемирный день ходьбы проводится 2–3 октября. Инициатором мероприятия выступает Международная ассоциация «Спорт для всех» (ТАФИСА). То, что миллионы людей выходят в этот день на улицы, поддерживая движение за здоровый образ жизни, свидетельствует обо всё более активном вовлечении людей в занятия физической культурой. В этом году спортивное мероприятие, проходящее под девизом «За лучший мир через спорт для всех», получило патронат ЮНЕСКО.

День ходьбы не такой уж и молодой. Его история началась в далёком теперь уже 1991 году. Впервые Международная ассоциация содействия развитию массового спорта (ТАФИСА) организовала его в Германии. Олимпийский комитет России поддержал инициативу немцев и присоединился к празднованию дня здоровья и физической активности в 2015 году.

Медики рекомендуют заниматься оживлённой ходьбой хотя бы 2.5 часа в неделю. Это не так уж и много, согласитесь. Можно до работы утром дойти пешком при хорошей погоде, выйдя на пару остановок раньше. Или вечером, выбрав время, неспешно прогуляться.

## **В чём польза ходьбы?**



Укрепляются кости. Мышцы, при ходьбе, сокращаясь и расслабляясь, оказывают давление на кости скелета, тем самым способствуя его укреплению. Прочнее становятся мышцы и связки, помогающие поддерживать тело в равновесии. А значит, уменьшается риск переломов при падении на 46%. При физической нагрузке, а ходьба таковой является, кости значительно лучше усваивают кальций.

Давление выравнивается. Движение в ускоренном темпе заставляет 80% крови активнее циркулировать, устремляясь к конечностям. Тем самым нормализуется давление, уменьшается риск развития гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний.

Предотвращаются проблемы с кишечником. Люди, активно занимающиеся физкультурой, по мнению медиков, на 30% меньше рискуют заболеть раком толстой и прямой кишки, чем те люди, которые мало двигаются. Для профилактики опасного заболевания необходимо всего-то полчаса в день походить.

Улучшается настроение. При ходьбе вырабатываются эндорфины— «гормоны счастья», а расходуются адреналин и кортизол, что помогает нейтрализовать стрессовое состояние. Всего лишь 40 минут в день ходьбы

и ускорится обмен веществ в организме, исчезнут на 36% симптомы депрессии.

Снижается риск развития варикоза. Активно двигаясь, мы заставляем мышцы сильнее воздействовать на вены, благодаря чему кровь не застаивается, а устремляется вверх. Тридцать минут в день ходьбы и венозный застой вам не грозит.

Способствует похудению. Ходьба менее травматичное занятие, чем, например, бег. Да и снаряжения она особого не требует. Вроде незначительное количество калорий сжигается. Но медики утверждают, что час прогулки способен сократить риск появления лишнего веса на 50%. И увеличит вашу жизнь минимум на два года.



**Всем добра, хорошего настроения! Ходите в удовольствие и живите долго!**