Рекомендации инструктора оп физической культуре

Ходьба продлевает жизнь.

Поль Брэгг, один из самых известных пропагандистов здорового образа жизни, ходьбу считал королевой физических упражнений, способной улучшить здоровье и продлить жизнь человека.
Он советовал в день проходить от 5 до 8 километров пешком, чтобы улучшить свое здоровье.

Научные исследования

Исследования, которые проводились в Питтсбургском университете в США, подтверждают гипотезу о том, что ходьба продлевает жизнь человека. После ряда проведенных экспериментов, в которых брали участие 35 тысяч людей преклонного возраста, ученые пришли к выводу, что те пенсионеры, которые двигались больше других, жили дольше, чем их сверстники. Вывод, который сделали исследователи после девятилетнего эксперимента, следующий: ежедневные пешие прогулки в быстром темпе продлевают жизнь, потому что ходьба оказывает положительное воздействие на дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную и нервную систему.

Похожий эксперимент проводили также ученые Гарвардского университета. Они решили установить, сколько должен за день проходить человек, чтобы продлить себе жизнь? В исследованиях брали участие 72 тысячи медсестер. Согласитесь, эта профессия подразумевает движение в течение всего рабочего дня. Но, оказывается, даже интенсивного графика работы медперсонала было недостаточно, чтобы снизить риск сердечных заболеваний. И лишь у небольшой группы людей, которые помимо основного места работы уделяли не менее 30 минут в день ходьбе пешком, риск сердечно - сосудистых заболеваний снизился на 30 – 40%. Также исследования показали, что биологический возраст медсестер, которые двигались больше своих коллег, на 2 года меньше их фактического возраста.

Сколько нужно ходить в день, чтобы жить дольше?

Этот вопрос заинтересовал физиологов из Университета Стэнфорда. Они наблюдали за людьми, которые предпочитали малоактивный образ жизни, страдали от лишнего веса и повышенного давления. Женщинам и мужчинам порекомендовали ходить от 9700 до 10000 шагов в день, что равняется 1 часу интенсивной ходьбы.

Некоторые участники эксперимента выполняли все строго, согласно рекомендациям, и уже через полгода ходьба вошла в их привычный образ жизни. Другая группа людей отказалась от активного движения. Через 24 недели вес тех людей, которые занимались систематически, снизился, давление нормализовалось, что нельзя было сказать о тех, кто ходьбе предпочел пассивное времяпровождение. Помимо улучшения общего состояния: нормализации работы внутренних органов и систем, снижения дисбаланса гормонального уровня, улучшения обменных процессов в организме - риск инфаркта или инсульта у людей, которые занимались ходьбой, снизился в 2 раза. Так что, ходьба не только продлевает жизнь, она еще делает ее здоровой.

Нет стрессам!

Помимо положительного физического действие ходьбы на организм, она помогает решить проблему плохого настроения, упадка умственной работоспособности и депрессии.

Британские и шведские физиологи, которые занимались исследованием влияния ходьбы на эмоциональный фон человека, пришли к выводу, что получасовая пешая прогулка поможет «перезагрузить мозг», улучшить настроение и подавить депрессию. Кстати, верным помощником и стимулом, который заставит отправиться на прогулку, может стать собака. Любители четвероногих друзей тратят на пешие прогулки со своим верным другом не менее 5 часов в неделю.

Как ходить правильно?

Сторонники древнекитайского искусства цигун, часть упражнений которых подразумевает продление человеческой жизни, придают движению огромное значение. Тем, кто имеет нормальное или страдает от повышенного давления, они рекомендуют при ходьбе сосредоточить свое внимание на стопах, а гипотоникам – на верхней части тела.

Помимо этого, важно следить за своим дыханием.

Если во время ходьбы вдруг появилась одышка, специалисты советуют остановиться, опереться двумя руками об какую-либо поверхность и несколько раз глубоко вдохнуть ртом или носом – такая поза углубляет дыхание. Если поверхности рядом нет, то можно сделать упор на колени. Одышка должна пройти.

Заняться собой никогда не поздно, а если еще учесть, что ходьба может продлить года, то делать это нужно не с очередного понедельника, а с сегодняшнего дня. Дышите глубже, гуляйте пешком – и вам обеспечена бодрость, сила духа и долгие года жизни.