

Ходьба

- Польза ходьбы
- Безопасность во время ходьбы
- Как начать ходить?
- Количество шагов и продолжительность жизни

Польза ходьбы

Ходьба может принести множество преимуществ для здоровья людям всех возрастов и уровней физической подготовки, а также способна предотвратить некоторые заболевания и даже продлить жизнь.

Она бесплатна и легко вписывается в распорядок дня.

Все, что нужно, чтобы начать ходить, - пара прочной обуви.

Вот некоторые преимущества ходьбы пешком:

1. Сжигание калорий

Ходьба помогает лучше сжигать калории.

Сжигание калорий в свою очередь может помогать поддерживать или сбрасывать вес.

Фактическое сжигание калорий будет зависеть от нескольких факторов, в их числе:

- скорость ходьбы
- пройденное расстояние
- рельеф местности (сожжете больше калорий, поднимаясь в гору, чем на ровной поверхности)
- ваш вес

Можете определить свое фактическое количество сожженных калорий с помощью калькулятора калорий.

<https://keisan.casio.com/exec/system/1350891527>

2. Укрепление сердца

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19306107/>

Ходьба пешком не менее 30 минут в день, пять дней в неделю может снизить риск развития ишемической болезни сердца примерно на 19 процентов.

И риск может снизиться еще больше, если увеличить продолжительность или расстояние, которое проходите в день.

3. Снижение уровня сахара в крови

<https://diabetesjournals.org/care/article/36/10/3262/30770/Three-15-min-Bouts-of-Moderate-Postmeal-Walking>

Небольшая прогулка после еды может помочь снизить уровень сахара в крови.

Небольшое исследование показало, что 15-минутная прогулка три раза в день (после завтрака, обеда и ужина) улучшает уровень сахара в крови больше, чем 45-минутная прогулка в другое время дня.

Подумайте о том, чтобы сделать прогулку после еды регулярной частью вашего распорядка дня. Это также поможет распределять физические упражнения в течение дня. (edited) [21:54]

4. Облегчение боли в суставах

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/5-surprising-benefits-of-walking> Несколько исследований показали, что ходьба уменьшает боль, связанную с артритом. А также может предотвратить формирование артрита в первую очередь.

Ходьба защищает суставы — особенно колени и бедра, которые наиболее подвержены остеоартриту, — смазывая их и укрепляя поддерживающие их мышцы.

5. Повышение иммунной функции

<https://bjsm.bmj.com/content/45/12/987?sid=fe62a8c5-430b-4506-b854-20b62e8a5e9e>

Ходьба может снизить риск развития простуды или гриппа.

В одном исследовании во время сезона гриппа наблюдалось 1000 взрослых. У тех, кто ходил в умеренном темпе от 30 до 45 минут в день, было на 43 процента меньше дней болезни и в целом меньше инфекций верхних дыхательных путей.

Их симптомы также уменьшались, если они все-таки заболели, по сравнению с участниками, которые вели малоподвижный образ жизни.

Попробуйте совершать ежедневные прогулки, чтобы ощутить эти преимущества. Если живете в холодном климате, можете попробовать пройтись по беговой дорожке или по крытому торговому центру.

6. Повышение энергии

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031938416310666>

Прогулка, когда вы уже устали, может стать более эффективным источником энергии, чем чашка кофе.

7. Улучшение настроения

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1470658/>

Ходьба может помочь вашему психическому здоровью. Исследования показывают, что она может помочь уменьшить тревогу, депрессию и негативное настроение, а также повысить самооценку и уменьшить симптомы социальной замкнутости.

Чтобы ощутить эти преимущества, уделяйте хотя бы 30 минут быстрой ходьбе или другим упражнениям умеренной интенсивности три дня в неделю. Вы также можете разбить это время на три 10-минутные прогулки.

8. Продлевает жизнь

<https://bjsm.bmj.com/content/52/12/761>

Ходьба в более быстром темпе может продлить вашу жизнь.

Исследователи обнаружили, что ходьба в среднем темпе по сравнению с медленным темпом приводит к снижению риска общей смертности на 20 процентов.

Но ходьба быстрым шагом снижала риск на 24 процента.

В исследовании изучалась связь ходьбы в более быстром темпе с такими факторами, как общие причины смерти, сердечно-сосудистые заболевания и смерть от рака.

9. Приведение ног в тонус

Ходьба может укрепить мышцы ваших ног. Для этого прогуляйтесь по холмистой местности или по беговой дорожке с наклоном. Можно найти маршруты с лестницами.

Также замените ходьбу другими видами кросс-тренинга, такими как езда на велосипеде или бег трусцой. Вы также можете выполнять упражнения с отягощениями, такие как приседания, выпады и сгибания ног, чтобы еще больше привести в тонус и укрепить мышцы ног.

10. Развитие творческого мышления

<https://psycnet.apa.org/record/2014-14435-001>

Ходьба может помочь прочистить голову и творчески мыслить.

В исследовании, включавшем четыре эксперимента, сравнивались люди, пытающиеся придумать новые идеи во время ходьбы или сидения. Исследователи обнаружили, что участники лучше справлялись при ходьбе, особенно на свежем воздухе.

Автор заметки: Virtue#9398

Безопасность во время ходьбы

Несколько советов по обеспечению безопасности во время ходьбы

- Гуляйте в местах, предназначенных для пешеходов. По возможности ищите хорошо освещенные места.
- Если вы гуляете вечером или ранним утром, наденьте светоотражающий жилет или фонарь, чтобы вас могли видеть машины.
- Носите прочную обувь с хорошим каблуком и супинатором.
- Носите свободную, удобную одежду.
- Пейте много воды до и после прогулки, чтобы сохранить гидратацию.
- Наносите солнцезащитный крем, чтобы защитить кожу, даже в пасмурные дни.

Автор заметки: Virtue#9398

Как начать ходить?

Все, что вам понадобится, - пара прочной обуви для ходьбы.

Выберите пешеходный маршрут рядом с вашим домом.

Поищите живописное место для прогулки в вашем районе, например, набережную или сад.

Можете попросить друга или родственника, чтобы он гулял с вами и напоминал о прогулке.

Также можно включить ходьбу в свой распорядок дня:

Если вы едете на работу или учебу, выходите из автобуса на одну остановку раньше и остаток пути проделайте пешком.

Припаркуйтесь дальше, чем обычно, и идите пешком к машине и обратно.

Ходьба помогает закрыть рекомендуемую ежедневную активность для людей всех возрастов и уровней физической подготовки.

Вот еще несколько советов:

- Подумайте о приобретении шагомера или другого фитнес-трекера, чтобы отслеживать свои ежедневные шаги.
- Выберите маршрут ходьбы и ежедневную цель, соответствующую вашему возрасту и уровню физической подготовки.
- Разогревайтесь перед ходьбой, чтобы избежать травм.

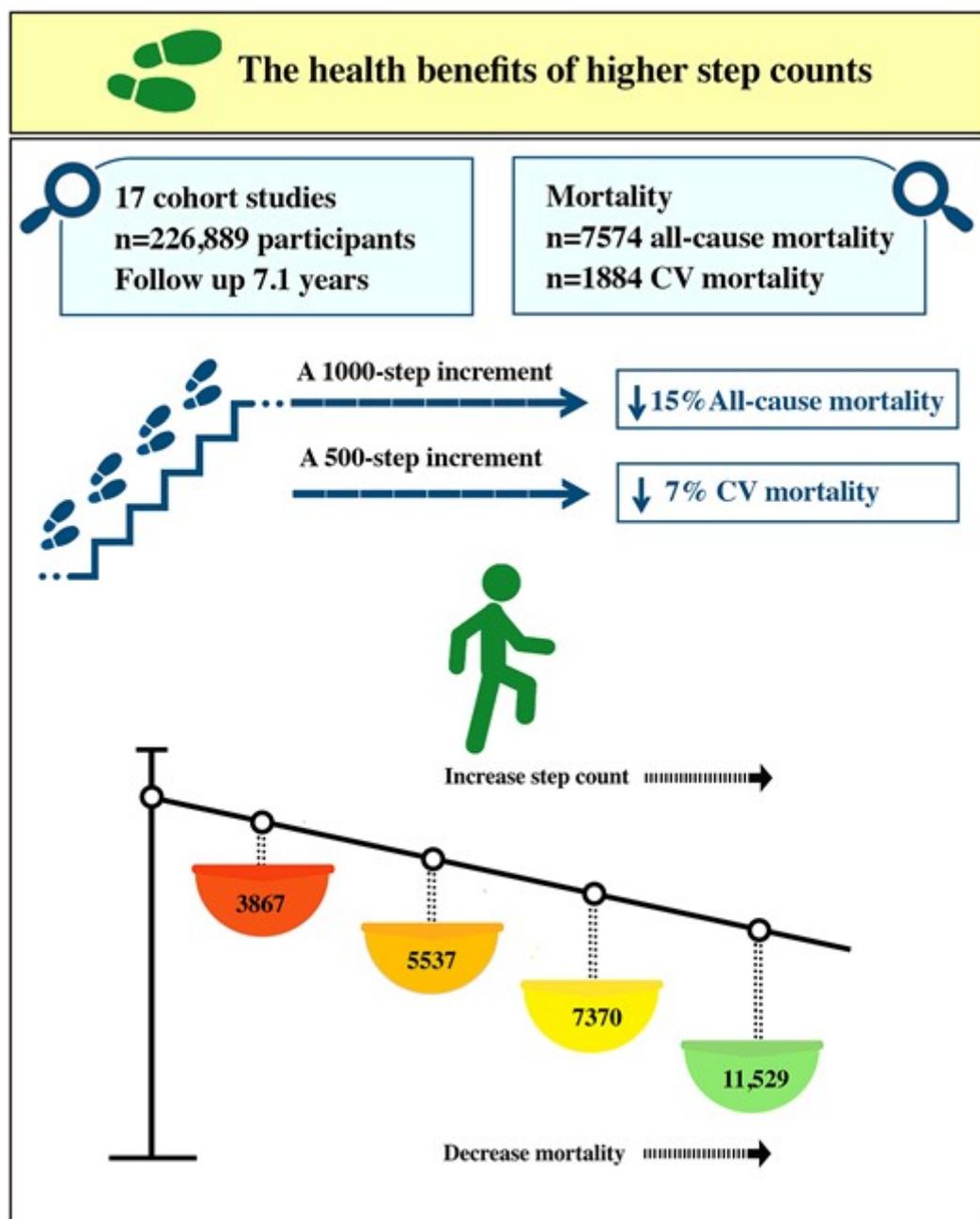
Автор заметки: Virtue#9398

Количество шагов и продолжительность жизни

Вышел свежий мета-анализ, посвященный ходьбе. Похоже, наконец-то, у нас появилась нижняя планка по шагам, и это не 10000 шагов.

- 3967 шагов в день значительно снижают риск смерти от всех причин.
- 2337 шагов снижают риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.
- чем больше ходишь, тем лучше.

<https://academic.oup.com/eurjpc/advance-article/doi/10.1093/eurjpc/zwad229/7226309?login=false>



Автор заметки: pongo