

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](#)

Revision #1

Created 23 April 2023 09:50:46 by Тимур

Updated 23 April 2023 09:51:45 by Тимур