**Ходьба, как физическая активность. Польза для здоровья.**

На сегодняшний день ходьба является самым доступным средством оздоровления  и похудения. При регулярных занятиях ходьбой  происходит оздоровление сердечно-сосудистой системы – увеличивается частота сердечных сокращений, происходит нормализация кровяного давления и тренируется сердце.

По данным исследований, ежедневные прогулки по 30 минут могут снизить риск инсульта на 20%, а если в процессе ускорять темп то, риск будет ниже на  40%.  Также происходит укрепление сосудов – чем чаще вы ходите, тем ниже риск заработать остеохондроз и другие заболевания, связанные с повреждением сосудов.

Кроме того, начинается выработка эндорфинов («гормонов радости»), которые вырабатываются после 40 минуты тренировки, через это же время начинается сжигание жира.

   И, конечно, ходьба - это улучшение работы нервной системы, хорошая память, крепкий сон, борьба со стрессом.

***Как подготовиться к прогулке (ходьбе)?***

- надеваем и обуваем удобную по погоде обувь и одежду;

- нагрузку увеличиваем постепенно – от медленного темпа к более быстрому, от небольшой дистанции к более длинной;

- тренируемся регулярно – не бросаем и не пропускаем.

 Для достижения оздоровительного эффекта и похудения от ходьбы, среднестатистический здоровый человек должен стремиться к скорости 6 км в час (это примерно 120-150 шагов в минуту) — это по продолжительности от получаса до полутора часов в день.

***Противопоказания:***

- любые обострения хронических заболеваний;

- резкий болевой синдром;

- плохое физическое самочувствие.

Ходьба является одним из средств лечебной физкультуры и заниматься ходьбой может практически каждый человек, самостоятельно регулируя нагрузку.

Ходить на столько просто, что это может делать каждый. Ходите дольше и дальше, сделайте ходьбу частью своей жизни и будьте здоровы!

*Власова Наталья Александровна, инструктор-методист по ЛФК ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер»*