



Пешие прогулки – это самый простой и самый доступный вид физической активности. Ходьба приносит огромную пользу для человеческого организма. Многие врачи считают, что пешие прогулки ПОЛЕЗНЕЕ БЕГА И ДРУГИХ ФИЗИЧЕСКИХ упражнений. Помимо неоценимого влияния на здоровье, ходьба ЧРЕЗВЫЧАЙНО БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ



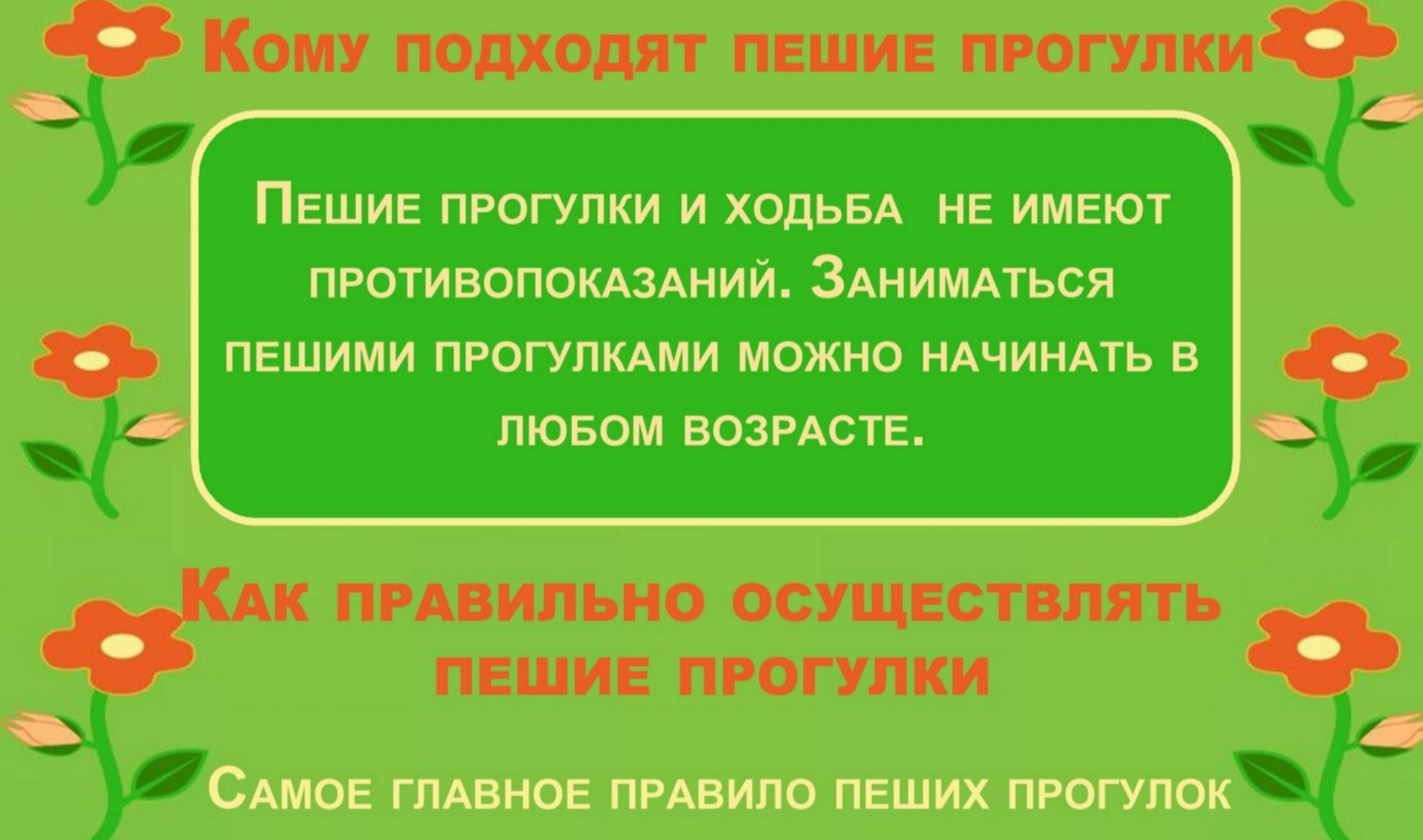
ЧЕЛОВЕКА.

Польза ходьбы и пеших прогулок ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

При пеших прогулках кровь БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНО ДВИЖЕТСЯ ПО СОСУДАМ И ОБОГАЩАЕТ ВСЕ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ КИСЛОРОДА, ЧТО БЛАГОПРИЯТНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА



ВСЕМ ОРГАНИЗМЕ.



- ЭТО РЕГУЛЯРНОСТЬ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ от времени года и погоды. Существуют несколько правил пеших прогулок, которые направлены на МАКСИМАЛЬНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ ПОЛЬЗЫ ОТ ЭТОГО ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ, НО ПРИ ЭТОМ НЕ СТОИТ «почти бежать», ходьба должна доставлять удовольствие. Полезно ЧЕРЕДОВАНИЕ СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ С



УМЕРЕННОЙ НА БЫСТРУЮ И НАОБОРОТ.

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ УКРЕПЛЯЮТ СОСУДЫ И СЕРДЦЕ.

Ходьба очень благоприятно влияют на органы дыхания.

Ходьба благоприятно влияет на пищеварительный тракт, заставляет быстрее и лучше переваривать пищу, способствует выведению шлаков из организма.

> ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ БЛАГОПРИЯТНО влияют на суставы, кости и

позвоночник.

Ходьба оказывает закаливающий эффект на организм, повышают иммунитет, что помогает противостоять простудным заболеваниям.

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ХОРОШО ВЛИЯЮТ НА ЗРЕНИЕ

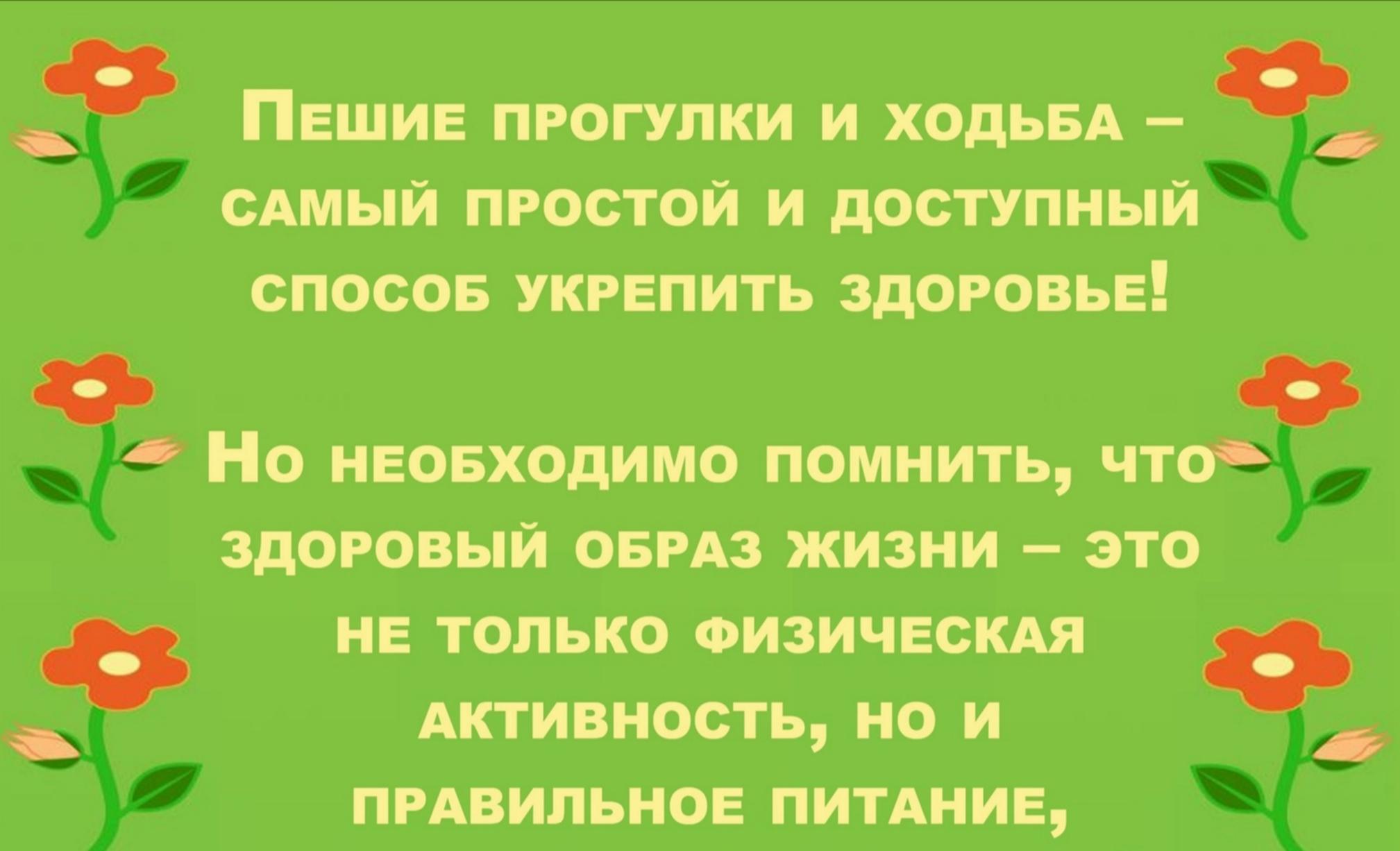


Укрепляют мышечную систему организма

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ПОВЫШАЮТ ВЫНОСЛИВОСТЬ ОРГАНИЗМА.







гигиена и здоровый сон.



