

ДВИЖЕНИЕТО – ПЪТ КЪМ ДЪЛГОЛЕТИЕТО

Движението е живот. Природата е направила така, че ходенето да е естествена потребност за организма на човека, което в най-голяма степен се отнася за децата и учениците.

Ходенето пеша е най-достъпното физическо натоварване, което не зависи от възрастта.

Ако искаме да сме здрави трябва да ходим интензивно минимум 30 минути на ден. Според специалистите интензивно означава 100 крачки в минута. Няма нищо по-лесно от това да свикнете да крачите бързо с вдигната глава. Един час ходене има по-положителен ефект за организма от 15 минути бягане.

Не случайно лекарите определят **ходенето като “краля на физическите упражнения”**. Разбира се в началото се препоръчва с Вашите деца да се разхождате на малки дистанции и после да удвоите разстоянието. Задължително условие за това е подходящото облекло, обувки и шапка. Свободните дрехи ще ни осигурят и свобода на движението. По време на ходенето е необходимо да прием достатъчно количество вода, особено през летния сезон - 8 чаши вода дневно, което е 1,5 – 2 литра. Интензивното ходене през лятото се препоръчва сутрин от 8 до 10ч. или след обяд от 17 ч. до 20 ч, като температурата на въздуха да не е по-висока от 28 градуса.

Ходенето да става в парк, планина или на морския бряг, като по този начин съчетаваме с красивата гледка на природата. Това помага да се освободим от напрежението и стреса, които са рискови фактори за много заболявания – сърдечно-съдови, диабет, болести на обмяната и други.

Бързото ходене подобрява здравето като:

- укрепва всички мускули на тялото
- повишава издръжливостта и мускулния тонус
- стимулира обмяната на веществата
- развива костната тъкан и повишава костната плътност
- укрепва имунната система
- снижава риска от сърдечно-съдови заболявания
- укрепва междупрешленните дискове и изгражда правилна телесна стойка

- намалява теглото, тъй като активното ходене изгаря от 200 /при нормално темпо/ до 600 калории /при бързо ходене/, което пречи на отлагането на мазнини.
- намалява стреса и психическото напрежение на организма
- стимулира нормалното физическо и психическото развитие на детето.

Движението е естествена потребност на човека и ходенето е напълно безплатно, което не е без значение във времето на финансова криза.

Движението е основно профилактично средство за укрепване на здравето на децата и възрастните. Достатъчно е да отидем на училище или на работа пеша и вече сме направили нещо полезно за здравето си.

Хората имат силна изразена нужда от движение, която могат да задоволят като спортуват, участват в туристически походи и маратони, колоездене и фитнес. Децата могат да се включат в спортни секции в детското даведение или училището, което посещават.

Родителите в свободното си време могат заедно с децата си да се разхождат, да играят с топка, да карат колело или плуват, като това се отразява много добре и на тях.

Движението може да замени много лекарства, но нито едно лекарство не може да замени движението.