**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА**

Оздоровительная ходьба является самым доступным видом физической нагрузки. Разработаны индивидуальные рекомендации оздоровительной ходьбы в зависимости от возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Существуют следующие варианты оздоровительной ходьбы:
1. Медленная, от 60 до 70 шагов в минуту или 2,5 - 3 км/час; рекомендуется в основном больным и людям ослабленным после перенесенной болезни.
2. Средняя, от 70 до 90 шагов в минуту или 3 - 4 км/час; рекомендуется слабым, не тренированным людям.
3. Быстрая, от 90 до 110 шагов в минуту или 4 - 5 км/час; рекомендуется всем здоровым людям.

Главное в оздоровительной ходьбе это постепенность и систематичность. Практически здоровые люди должны отдавать предпочтение темпу, а пожилые и ослабленные продолжительности. Контроль за состоянием организма осуществляют по частоте сердечных сокращений после ходьбы и времени ее восстановления до исходного уровня.

**ПРАВИЛА ХОДЬБЫ**

Ходить необходимо регулярно, желательно каждый день или хотя бы 5 раз в неделю. Ходить нужно от 30 минут до одного часа, в зависимости от состояния вашего организма.

Обувь для ходьбы должна быть удобной. Одежда должна быть свободной, удобной и соответствовать погодным условиям.

Первые несколько минут идите в медленном темпе, чтобы мышцы разогрелись. Затем сделайте упражнения на растяжку и гибкость и остальные 30 - 60 минут идите в энергичном для вас темпе. Интенсивность нагрузки в 20 лет не должна превышать 160 ударов пульса в минуту, в 30 лет – 150, в 40 – 140, в 50 – 130, а в 60 – 120. В более зрелом возрасте лучше повышать нагрузки за счет увеличения продолжительности ходьбы, а не ее интенсивности.

Во время ходьбы, лучше молчать, чтобы не сбить дыхание. Правильное дыхание является важным условием эффективности прогулок. Дышать надо ритмично через нос, согласуя дыхание с ритмом движения. Во время ходьбы вы должны ощущать небольшую одышку, но не задыхаться.

Перед началом ходьбы вне зависимости от погодных условий неплохо выпить стакан воды. Во время интенсивного движения в организме теряется довольно много влаги. После ходьбы тоже желательно выпить хотя бы один стакан воды.

В конце ходьбы, постепенно снижая темп, пройдите минут пять медленно. Это поможет сердцебиению успокоиться и предотвратит болезненность мышц.

**ПРАВИЛА ХОДЬБЫ**

Ходить необходимо регулярно, желательно каждый день или хотя бы 5 раз в неделю. Ходить нужно от 30 минут до одного часа, в зависимости от состояния вашего организма.

Обувь для ходьбы должна быть удобной. Одежда должна быть свободной, удобной и соответствовать погодным условиям.

Первые несколько минут идите в медленном темпе, чтобы мышцы разогрелись. Затем сделайте упражнения на растяжку и гибкость и остальные 30 - 60 минут идите в энергичном для вас темпе. Интенсивность нагрузки в 20 лет не должна превышать 160 ударов пульса в минуту, в 30 лет – 150, в 40 – 140, в 50 – 130, а в 60 – 120. В более зрелом возрасте лучше повышать нагрузки за счет увеличения продолжительности ходьбы, а не ее интенсивности.

Во время ходьбы, лучше молчать, чтобы не сбить дыхание. Правильное дыхание является важным условием эффективности прогулок. Дышать надо ритмично через нос, согласуя дыхание с ритмом движения. Во время ходьбы вы должны ощущать небольшую одышку, но не задыхаться.

Перед началом ходьбы вне зависимости от погодных условий неплохо выпить стакан воды. Во время интенсивного движения в организме теряется довольно много влаги. После ходьбы тоже желательно выпить хотя бы один стакан воды.

В конце ходьбы, постепенно снижая темп, пройдите минут пять медленно. Это поможет сердцебиению успокоиться и предотвратит болезненность мышц.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА**

Оздоровительная ходьба является самым доступным видом физической нагрузки. Разработаны индивидуальные рекомендации оздоровительной ходьбы в зависимости от возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Существуют следующие варианты оздоровительной ходьбы:
1. Медленная, от 60 до 70 шагов в минуту или 2,5 - 3 км/час; рекомендуется в основном больным и людям ослабленным после перенесенной болезни.
2. Средняя, от 70 до 90 шагов в минуту или 3 - 4 км/час; рекомендуется слабым, не тренированным людям.
3. Быстрая, от 90 до 110 шагов в минуту или 4 - 5 км/час; рекомендуется всем здоровым людям.

Главное в оздоровительной ходьбе это постепенность и систематичность. Практически здоровые люди должны отдавать предпочтение темпу, а пожилые и ослабленные продолжительности. Контроль за состоянием организма осуществляют по частоте сердечных сокращений после ходьбы и времени ее восстановления до исходного уровня.