



Ovog proleća ne za boravite što više šetati u prirodi, jer hodanje donosi brojne dobrobiti za zdravlje.

Želite li živeti duže?

Od danas započnite s redovnim hodanjem. Stručnjaci su po pitanju hodanja saglasni – to je jedna od ključnih aktivnosti u održanju dobrog zdravlja.

Ujedno se radi i o najjeftinijem načinu telesne aktivnosti.

Stručnjaci kažu da već nakon 30 minuta hoda umerene brzine dolazi do značajnog poboljšanja ukupnoga zdravstvenog stanja organizma.

Dnevnih 30 minuta možete podijeliti u nekoliko manjih navrata hodanja – učinak će biti jednak.

Stoga, koristite stepenice umjesto lifta, izađite iz javnog prevoza stanicu ranije ili auto parkirajte par stotina metara od posla te na taj način iskoristite svoju priliku za hodanje.

Najbolje je ako možete pronaći vremena za šetnje u prirodi. Raygledajući prirodu, odmorit ćete dušu i telo. Kad uđete u svakodnevni ritam 30-minutnog hodanja, polako povećavajte vrijeme hodanja.

Redovnih 30 minuta hoda produžuje život

Hodanje umerenim tempom u trajanju od 30 minuta na dan produžuje život i smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti.

Ukoliko se odlučite za redovito hodanje, produžujete život za čak 3,7 godine i odlažete kardiovaskularne bolesti za 3,3 godine.

Ne samo to - hodanje štiti od stresa, pozitivno utiče na višak kilograma i poboljšava ukupno raspoloženje.

Zdravstvene prednosti hodanja su brojne:

- smanjuje rizik od bolesti srca i infarkta
- poboljšava kvalitetu sna

- smanjuje rizik od visokog pritiska i dijabetesa
- štiti od depresije
- smanjuje opasnost od preloma u starosti

- pomaže u borbi protiv stresa
- smanjuje rizik od raka dojke i creva
- poboljšava raspoloženje
- potstiče mršavljenje
- pozitivno utiče na zglobove i smanjuje bol uzrokovanu artritisom

Prema studiji objavljenoj u časopisu „Archives of Internal Medicine“, bez obzira radi li se o laganom, umjerenom ili brzom tempu, hodanje značajno utiče na ukupno stanje organizma.

Doktor Glen E. Duncan sa Sveučilišta Washington tvrdi da „kod osoba koje redovito hodaju dolazi do značajnog poboljšanja zdravlja kardiovaskularnog i respiratornog sustava“.

Kako pravilno hodati

Hodanje je telesna aktivnost. Potrebno je ispravno izvoditi pokrete kako bi se smanjio rizik od povreda.

Naime, u hodanju učestvuje više od 200 kostiju te svih 600 mišića koje čine naš mišićni stav.

Kad hodate leđa držite uspravno, glavu visoko, ramena vam moraju biti opuštena, stražnjica prema unutra, a stopala paralelna jedno s drugim.

Držite ruke lagano savijene u laktovima i pomerajte ih u ritmu sa suprotnom nogom.

Neka i disanje bude usklađeno s hoda, zavisno od brzini hoda, prilagodite i brzinu disanja.

Hodajte tako da najpre spuštate petu na zemlju, a tek potom ostatak stopala.

Pazite da ne radite uobičajene greške u hoda: gledanje u zemlju, opuštanje trbušnih mišića, neprilagođena dužina koraka, nagle izmene ritma hoda i hoda bez podizanja stopala od poda.

Dok hodate gledajte 3-4 metra ispred sebe, na taj će te način osigurati da su vam leđa i vrat izravnati.

Tokom hoda zategnite trbušne mišiće - time dajete potporu stralježnici i poboljšavate držanje.

Pazite da obučete komotnu odeću i udobne patike (obavezno imajte čarape).

Tokom hoda nemojte pušiti. Uvijek imajte uza sebe bočicu sveže vode koju ćete piti u više manjih gutljaja.

Nakon hoda se dobro istegnite.

Izdvojite svakodnevno 30 minuta za hoda i tijelo će vam zahvaliti na tome!

Izvor: Alternativa