

VAIKŠČIOJIMAS PAŽINTINIAIS TAKAIS

Tam, kad gerai jaustumėtės, ne visada reikia eiti į sporto klubą – užtenka apsiauti patogią avalynę ir išeiti pasivaikščioti gryname ore. Vaikščiojimas – viena iš fizinio aktyvumo formų, teikianti gana nemažai naudos organizmui ir prieinama kiekvienam. Tam nereikia specifinio ir didelio fizinio pasiruošimo, tačiau krūvį reikia didinti palaipsniui.

Širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistema



Vaikščiojant bent vidutiniu tempu gerėja širdies kraujagyslių sistemos darbas, treniruojamas širdies raumuo, širdis pratinama prie krūvio, kvėpavimas einant turėtų būti ritmingas, taip tinkamai dirbs kvėpavimo sistema.

Imuninė sistema



Kaip ir bet kuri fizinio aktyvumo forma, taip ir vaikščiojimas teigiamai veikia imuninę sistemą. Reikėtų vaikščioti bent 30 minučių per dieną vidutiniu ar didesniu intensyvumu. Stiprėjant imunitetui rečiau peršalsite ir sirgsite bakterinėmis, virusinėmis ligomis.

Emocinė būsena



Kasdien vaikščiodamas bent po 10 minučių vidutiniu intensyvumu žmogus stiprėja ne tik fiziškai, bet gerėja ir jo nuotaika, gaminasi laimės hormonai, gerėja miego kokybė, mažėja streso hormonų, atsikratoma neigiamų minčių.

Sąnariai:



Kad sąnariai dirbtų, jie turi judėti. Atliekant judesį per sąnarį jis yra sutepamas, geriau patenka maisto medžiagos, kurios jį saugo ir suteikia tvirtumo.

Vaikščiojimo tempas ir trukmė:

Kasdien rekomenduojama vaikščioti bent po 30 minučių ir ilgiau. Šį laiką galima skaidyti į tris dalis po 10 minučių. Pradėkite nuo mažesnio laiko ir tempo ir palaipsniui didinkite.

Lėtas tempas – 70–90 žingsnių per minutę.

Vidutinis tempas – 90–120 žingsnių per minutę.

Greitas tempas – 120–140 žingsnių per minutę.

Labai greitas – 140 žingsnių per minutę.