

Гуляйте с ребенком больше.

Уважаемые родители, гуляйте с ребенком как можно чаще, ведь это важно не только для здоровья малыша, но и для вас.

Ученые пришли к выводу, что ходьба для здоровья не менее полезна, чем бег. Практически все люди знают, что занятия спортом и бег способствуют укреплению здоровья.

Но по заявлению ученых, не обязательно регулярно заниматься бегом, будет достаточно и систематически прогуливаться пешком (плюс груз - ребенок), ведь позитивное воздействие на организм не зависит от интенсивности физического упражнения.

Ученые изучили состояние здоровья около 33 тысяч любителей пробежек и более 15 тысяч человек, занимающихся оздоровительной ходьбой и отметили, что при быстром беге тратится больше **энергии**, чем при ходьбе в среднем темпе.

Человек получает **одинаковую пользу** от пробежки на расстояние в 4,8 километра или от **прогулки на расстояние в 6,9 километра**, однако в первом случае человек потратит на занятие спортом около 38 минут, а во втором – около **одного часа и пятнадцати минут**. Для бега или ходьбы нужно правильно выбрать подходящую обувь. Во время бега и во время быстрой ходьбы, задействованы практически одни и те же группы мышц. По расчетам медиков, при одинаковом расходе энергии ходьба снижает риск возникновения сердечных заболеваний на 9,3 процентов, в то время как бег — всего на 4,5 процентов. Ходьба оказалась продуктивнее бега.

Также медики рекомендуют на работу и с работы добираться пешком, минуя поездку в вашем комфортабельном автомобиле, в любую погоду. Тогда и в детский сад за ребенком вы зайдете в хорошем самочувствии и настроении!