

Лазарь О. О.

GEHGESCHWINDIGKEIT ZEIGT LANGLEBIGKEIT AN

Научный руководитель старший преподаватель Тарашикевич Е. И.

Кафедра иностранных языков

Военная академия Республики Беларусь г. Минск

Gesundheit ist das Wertvollste, was eine Person hat. Sie müssen sich immer um sie kümmern, ohne auf Probleme zu warten. Der günstigste Weg, um den Körper zu verbessern ist das Gehen.

Die Wissenschaft spricht eindeutig: Gehen ist gut für Ihre Gesundheit, Langlebigkeit, Wohlbefinden und Druck, es besteht die geringste Verletzungsgefahr und Sie können eine spürbare Menge an Kalorien verbrennen. Nur drei Kilometer Gehaktivität verringern die Wahrscheinlichkeit eines vorzeitigen Todes mehrmals.

Solche Erkenntnisse wurden von amerikanischen Wissenschaftlern gewonnen, die die Gesundheit von mehr als 8.000 Männern über ein Jahrzehnt hinweg untersucht haben. Laut den Ergebnissen spanischer Studien, die sich auf eine falsche Berechnung der wirtschaftlichen Vorteile einer niedrigeren Sterblichkeitsrate beziehen, wurde festgestellt, dass etwa 77% der Männer und 68% der Frauen die Norm der körperlichen Aktivität nicht befolgen. Es ist erwähnenswert, dass 16% der Männer und 14% der Frauen ihren Standard schaffen könnten, indem sie ihre übliche kurze Zugfahrt, mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln durch einen einfachen Spaziergang ersetzen. Die Studie zeigte, dass ein derart einfacher Ersatz jedes Jahr bis zu 100 männliche und 80 weibliche Leben retten könnte.

Wie paradox es klingt, aber der Nutzen des Gehens für den Staat wird in Hunderten von Millionen gemessen. Hausärzte teilen diesen Standpunkt und bestätigen die Tatsache, dass regelmäßige Bewegung das Leben zusätzlich erschüttert. Ein Mensch wird gesünder, wenn er sein Leben verlängert.

Die Vorteile des Gehens sind kaum zu überschätzen, sie können: Die Gesundheit und den allgemeinen Zustand des Körpers stärken. Studien zeigen, dass das Gehen zu Fuß dreimal die Wahrscheinlichkeit erhöht, Herz- und Gefäßerkrankungen zu bekommen. Dank eines aktiven Lebensstils werden die Knochen gestärkt, der Blutdruck wird reguliert, das Muskelgewebe wird gestrafft und der Schlaf wird normalisiert. Bei täglichem mehrstündigem Gehen ist es möglich, das Risiko onkologischer Tumoren in den Brustdrüsen zu reduzieren und schmerzhaft empfindungen in der Lendengegend, die zuvor chronisch waren, zu beseitigen. Den Sport teilweise ersetzen zur Reduzierung von Übergewicht beitragen.

Das Gehen zu Fuß trägt zu einer erhöhten Herzfrequenz bei, die den Blutfluss erhöht und die Sauerstoffversorgung der Muskeln verbessert. Während des Gehens werden die Kalorien fünfmal mehr verbrannt als im Ruhezustand. Die Jugend verlängern.

Kräftiges Laufen erhöht die Lebenserwartung einer Person im Verhältnis 1: 2, das heißt, wenn Sie eine Stunde laufen, können Sie weitere 2 Stunden Leben erhalten. Die Stimmung fördern. Das Gehen zu Fuß, sogar eine halbe Stunde, ist der Effekt der Steigerung des Selbstwertgefühls, einer positiven Auswirkung auf die Stimmung, der Ablenkung von negativen Gedanken und einer Energieladung. Für Spaziergänge an der frischen Luft gibt es alle Voraussetzungen, um die drohende Depression los zu werden. Dies geschieht aufgrund der Freisetzung von Endorphinen und Neurotransmittern mit der Freisetzung von Adrenalin. Die Funktionalität des Gehirns erhöhen. Die geistigen Fähigkeiten werden verbessert, indem die neuronalen Verbindungen gestärkt werden. Die Vorteile des Gehens zeigen sich nicht nur in der linken Hemisphäre, die für die analytische Arbeit verantwortlich ist, sondern bieten ein weites Feld für die Realisierung des kreativen Potenzials. Es wurde experimentell nachgewiesen, dass die Fähigkeit, Ideen zu generieren, um 60% zunimmt. Sogar Geld sparen. Ein netter Bonus für alle Vorteile des Gehens zu Fuß ist Kostenlosigkeit. Neben bequemen Schuhen gibt es keine Einschränkungen mehr, es sind keine finanziellen Investitionen erforderlich.