



Серия прогулок Терренкур

Терренкур – это один из методов санаторно-курортного лечения, сочетающий в себе лечебную физкультуру, ландшафто- и климатотерапию. По сути это пешая прогулка по специально разработанным маршрутам, дозированная по расстоянию, углу наклона местности и темпу ходьбы. Термин «терренкур» произошел от сочетания немецких слов «terrain» — местность, территория, и «kur» — лечение, то есть дословно означает «лечение местностью». О том, что это за метод, какие эффекты он оказывает на организм человека, каким категориям больных показан и по каким правилам его проводят.

Эффекты терренкура

Лечебная ходьба улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

В процессе лечебной ходьбы по «тропам здоровья» в организме происходит множество положительных изменений: повышается выносливость в отношении физических нагрузок; активно работают более 50% мышц всего тела; нормализуется работа сердечно-сосудистой системы (улучшается кровообращение, тренируется сердце); улучшается работа дыхательной системы (дыхание становится глубже, кровь активнее насыщается кислородом); ускоряется обмен веществ; усиливается умственная деятельность, нервное напряжение снижается, повышается устойчивость к стрессам; активизируются защитные силы организма, поскольку во время ходьбы по маршруту пациент вдыхает ароматы лечебных трав и фитонциды и просто дышит воздухом, насыщенным кислородом.

Кому показан терренкур

Можно сказать, что практически каждому человеку данный метод лечения принесет пользу. В большинстве случаев терренкур рекомендован людям в следующих случаях:

ведущим малоподвижный образ жизни;

нетренированным, имеющим низкую выносливость к физическим нагрузкам;

страдающим заболеваниями сердца и сосудов (гипертонической, гипотонической болезнью, перенесшим инфаркт миокарда и прочим);
страдающим остеохондрозом и облитерирующим эндартериитом;
страдающим заболеваниями пищеварительного тракта;
страдающим нарушениями обмена веществ;
при ожирении;
страдающим хроническим бронхитом, бронхиальной астмой;
в периоде реабилитации после пневмонии;
в периоде реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата;
страдающим неврозами, повышенной возбудимостью нервной системы;
регулярно испытывающим стрессы.

Ходьба очень полезна для здоровья человека. За час быстрой ходьбы расходуется целых 300 ккал и сжигается порядка 35 г жиров. Полчаса быстрой ходьбы в сутки снижают риск развития болезней сердца и сосудов на 30-40%. Кроме того, ходьба по живописной местности доставляет человеку моральное удовлетворение, повышает настроение. Терренкур – это доступный каждому и наименее затратный метод физиолечения, занимаясь которым вы заметно поправите состояние своего здоровья.