

Это чудесное средство поможет вам на долгие годы избавиться от лишнего веса и прекрасно себя чувствовать... Похоже на рекламу препарата для похудения? Но такое средство действительно существует – это быстрая ходьба, самый доступный вид физической нагрузки, который легко впишется в ваш привычный режим дня и не будет стоить вам ни копейки.

Шагом марш!

Существуют разные виды ходьбы, например, прогулочная и оздоровительная отличаются по интенсивности нагрузки и технике.

Прогулочная (обычная) ходьба не превышает 4 км в час, как всякая активность, она полезна, но главных задач – похудеть, укрепить мышцы и пр. – не решает. Для этого предпочтительнее ходьба оздоровительная, в более высоком темпе – 6–7 км в час, тогда возрастает расход энергии, и

девизом должны стать слова: «Если я решила, что я смогу, то у меня все получится». Да, любая физическая активность – это нагрузка, особенно если многие годы вы предпочитали отдых на диване. Но организму необходимы встряски, а ходьба пешком – именно тот вид нагрузки, которая по силам даже тем, кто никогда в жизни не занимался спортом. И как только вы заметите, что стали отлично высыпаться, больше успевать в течение дня и прекрасно выглядеть, то регулярные прогулки наверняка войдут

Кроме того, обратите внимание на осанку. Спина должна быть прямой, взгляд устремлен вперед, плечи расслаблены, а ягодицы подтянуты. Правильное положение тела при ходьбе поможет вам уменьшить нагрузку на мышцы и суставы.

Как подобрать обувь

Чтобы прогулка принесла только положительные эмоции и пошла на пользу для здоровья, очень важно выбрать правильную обувь.

Шаг 1 У большинства из нас свод стопы либо низкий (и тогда при ходьбе основная нагрузка приходится на внутреннюю часть стопы), либо высокий (в этом случае человек опирается на пятку и носок). Если вы не знаете, какая стопа у вас, наступите на пол мокрой ногой и рассмотрите след. Если отпечатались практически вся ступня, у вас низкий свод. При «нейтральной» часть следа между пяткой и пальцами будет примерно в половину уже, чем сама стопа. А если пятку и пальцы соединяет лишь узкая полоска, свод у вас высокий.

Шаг 2 Покупайте кроссовки только в спортивном магазине, достойном доверия, где работают ква-

По 30 мин. быстрой ходьбы в день 5 раз в неделю – именно столько нагрузки необходимо, чтобы появились явные результаты

активизируется кровообращение – происходит именно то, что требуется от аэробной тренировки.

Сейчас все большую популярность приобретает скандинавская ходьба со специальными палками. За счет палок увеличивается нагрузка на мышцы, а на суставы ног наоборот – снижается. В среднем при такой ходьбе сжигается на почти вдвое больше калорий, чем при прогулочной, а оздоровительный эффект достигается легче, быстрее и без видимых усилий. Но для этого надо овладеть специальной техникой: научиться правильно ставить стопу и синхронно работать руками. Подробнее о скандинавской ходьбе – на сайте www.schoolnw.ru

Вне зависимости от того, какую цель вы преследуете (сбросить вес, избавиться от стресса или просто выглядеть более здоровой и подтянутой), ходьба вам поможет. И не пытайтесь отделаться пустыми отговорками: «Ничего не получится, я же никогда не занималась спортом» или «У меня совсем нет времени». Вашим

в привычку. Так что не дожидайтесь понедельника и не откладывайте начало тренировок на отпуск. Надевайте кроссовки и выходите на улицу!

Начните с самого важного

В первую очередь это комфорт и рациональный подход к тренировкам. **Во-первых**, подберите свободную одежду, не сковывающую движений. **Во-вторых**, позаботьтесь о том, чтобы комплект был многослойным: когда вам жарко – вы снимаете верхний слой, когда холодно – одеваетесь.

Чтобы появились результаты, необходимо уделять этому не менее 30 минут в день, как минимум 5 раз в неделю. Во время тренировки ходите так, будто вы опаздываете на важную встречу: быстро и сосредоточенно.

Уловить нужный темп вам поможет простой тест: попробуйте говорить на ходу. Если при этом вы начинаете задыхаться, значит, двигаетесь слишком быстро. А если вы на ходу вполне можете напевать, то идете слишком медленно.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ БЫСТРОЙ ХОДЬБЫ

- **Во-первых**, во время ходьбы вы укрепляете свои кости и мышцы.
- **Во-вторых**, почти наполовину снижаете риск простуды и гриппа.
- **В-третьих**, защищаете себя от инсультов, сердечных приступов, рака груди и прямой кишки.
- **Спортивная ходьба** поможет вам снизить риск развития диабета II типа и держать под контролем кровяное давление и уровень холестерина.
- **Ходьба активизирует** работу мозга.