

Встань и ходи

ИЗ-ЗА МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В США ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ ПРИМЕРНО 250 000 ЧЕЛОВЕК. А ВЕДЬ КАКИЕ-ТО 3000 ШАГОВ В ДЕНЬ МОГЛИ БЫ СПАСТИ ЭТИХ БЕДОЛАГ.

ТЕКСТ: Мария Исаева



6
плюсов
простой
прогулки

1. Положительно влияет на сердце.
2. Регулирует артериальное давление.
3. насыщает организм кислородом и питательными веществами.
4. Способствует снижению веса.
5. Предотвращает развитие атеросклероза, деменции, диабета, остеопороза.
6. Улучшает настроение и даже повышает креативность.

Ходьба – это доступный практически каждому вид физической нагрузки, легкий и абсолютно бесплатный способ поддерживать приличную форму и хорошее самочувствие. Все, что нужно, – удобно одеться и выйти из дома. Так что привычные отговорки тут не работают.

ХОТЯ БЫ ПОЛЧАСА!

По данным Американской кардиологической ассоциации, полезный эффект становится заметным, если вы ходите по крайней мере 30 минут в день. За это время можно пройти 2500–4000 шагов, в зависимости от вашей скорости. Чтобы сбросить вес, врачи рекомендуют гулять дольше – от часа до полутора, и проходить за это время 7000–12 000 шагов. Нужно иметь в виду, что ходьба, как и любой фитнес, дает результаты, только если вы занимаетесь регулярно – желательно 5 раз в неделю.

ЗАВЕТНЫЕ 10 000 ШАГОВ

Изобретатель первого электронного шагомера Есиро Хатано назвал свое творение тапро-кей (в переводе – «измеритель десяти тысяч шагов») не потому, что «ученые доказали», что такое количество шагов полезно для здоровья, а исключительно из корыстных соображений – для увеличения продаж. Людям так понравилось это число, что идея ходить по 10 000 шагов в день быстро стала популярной среди пользователей шагомеров. С тех пор красивое число используется в качестве мотивации к здоровому образу жизни – в данном случае, к долгим прогулкам.

УЧЕТ И КОНТРОЛЬ

Если вы всерьез решили заняться здоровьем, то шагомер вам в помощь. **Механические шагомеры** просты, недороги, и им обычно не требуется батарейка. Чаще всего они крепятся на ногу на уровне колена или на пояс. Но их точность напрямую зависит от вашей походки и от рельефа местности. Если вы поднимаетесь

в гору, такой шагомер полностью игнорирует ваши усилия, так как его положение должно быть строго перпендикулярно земле. А если вы забудете его выключить, он продолжит считать ваши шаги как ни в чем не бывало, даже когда вы уже пересели в автомобиль.

Электронные шагомеры считают и пройденное расстояние, и количество шагов, а некоторые даже сообщают, сколько вы потратили калорий, или анализируют ваш пульс. Наиболее точные модели оснащены 3D-датчиком или G-сенсором: они могут лежать в кармане, крепиться на теле или на одежде, и правильно учитывают шаги независимо от рельефа местности.

Шагомеры, встроенные в смартфон. Приложение может сохранять данные прогулок, имеет доступ к вашему плей-листу, наглядно демонстрирует результаты, само загружает их на сайт и даже способно мотивировать к новым рекордам.

Правда, точность шагомера зависит от модели смартфона и может быть невысокой, приложение быстро разряжает телефон, а датчик пульса всегда нужно приобретать отдельно.

По способу крепления:

- ➔ **Шагомер для ношения в кармане или сумке:** не очень высокая точность, зато не надо о нем думать.
- ➔ **Браслет:** точность достаточно высокая, если у вас нет привычки активно жестикулировать.
- ➔ **Клипса:** внимательно изучите инструкцию, чтобы узнать, на какую именно часть одежды такой шагомер рекомендуют прицеплять.
- ➔ **Устройство для закрепления на обуви:** хорошо подходит любителям кроссовок, а вот на туфлях-лодочках его носить проблематично.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Скандинавская, для лыжников, что заставляет ра- этот вид нагрузки ботать не толь- сжигает пример- или нордическая ходьба изна- а потом завоева- ко ноги, но и мыш- но на 40% боль- чально была лет- ла популярность цы верхней части ше калорий, чем ним упражнением. Хороша она тем, тела. Кроме того, обычная ходьба.

ПЕШКОМ ИЛИ БЕГОМ?

ХОДЬБА	БЕГ
Человек анатомически приспособлен к ходьбе	Строение нижних конечностей человека не приспособлено к длительному бегу
Не нагружает суставы и позвоночник	Противопоказан при проблемах с суставами и позвоночником
Риск получения травмы минимален	Травмоопасен, поэтому требует хорошо поставленной техники выполнения
Подходит людям любого уровня подготовленности, пожилым и страдающим лишним весом	Не подходит нетренированным, пожилым, тучным людям, противопоказан при гипертонии, диабете, заболеваниях сердца
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТРАЧЕННЫХ КАЛОРИЙ В ЧАС:	
В спокойном темпе (4 км/ч) – 180	В умеренном темпе (8 км/ч) – 480
В ускоренном (6,5 км/ч) – 306	В быстром (11,5 км/ч) – 690

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

В конкурентной борьбе производители добавляют в шагомеры все новые и новые функции. Перед покупкой нужно определиться, какие из них будут вам полезны, а какими вы все равно не станете пользоваться.

- ➔ Многие модели умеют измерять пройденное расстояние, скорость, пульс, давление, расход калорий.
- ➔ Шагомеру можно сообщить, когда вы легли спать и когда проснулись. Если вы при этом не снимали браслет с руки, наутро он сообщит вам, много ли вы ворочались во сне.
- ➔ У продвинутых моделей есть аэробный режим. Тогда шагомер учитывает только быстрый шаг.

➔ Как правило, современные модели можно подключать к компьютеру, чтобы анализировать свои тренировки в специальных программах. Они также могут связываться с мобильным телефоном и, например, отправлять данные о ваших успехах в социальную сеть.

- ➔ Если есть GPS-навигатор, то вы можете отслеживать пройденную дистанцию прямо на карте.
- ➔ Очень хорошо, если при настройке параметров шагомер примет во внимание такие данные, как рост, вес, длину шага, количество шагов в минуту, возраст. Тогда он сможет точнее оценить вашу ежедневную активность и количество потраченных калорий.
- ➔ При выборе шагомера также нужно уточнить, подходит ли модель для бега, а также для ходьбы по пересеченной местности. Какой бы шагомер вы ни выбрали, читать инструкцию все равно придется. Обидно было бы узнать, что вы прошли каких-то 500 шагов за трехчасовую прогулку только потому, что неправильно закрепили прибор! ■