Автор: admin
18.07.2014 21:23 -

Как извлечь максимум пользы из пеших прогулок?

Пешие прогулки, пожалуй, самый доступный, безопасный и дешевый способ прибавить организму здоровья и избавиться от лишних килограммов. Всего-то и нужно: одеться по сезону и сделать первый шаг.

Прогулки, безусловно, бывают разные. Про размеренные под луной поговорим в другой раз. Сегодня остановимся на спортивной ходьбе, которая показана всем возрастам и практически при любых недугах.

Если взять за правило проходить ежедневно 30 минут пешком, особенно соблюдая при этом некоторые нехитрые правила, то вскоре почувствуете на себе огромную пользу от этого моциона. Вам «грозит» не только избавление от наводящих грусть лишних килограммов, но и снижение риска развития многих серьезных заболеваний, таких как сердечно-сосудистых, диабета, артрита.

Пешие прогулки – один из лучших естественных антидепрессантов, помогающих снять стресс после тяжелого дня, а также напряжение мышц. Гуляя, вы поднимете себе настроение и зарядите свой организм недостающей энергией.

Для тех, кто стремится извлечь максимум пользы из пеших прогулок, а именно сжечь побольше калорий и придать заряд бодрости всему организму, стоит взять на заметку следующие рекомендации экспертов.

Шагайте в быстром темпе. Представьте, что вы опаздываете на деловую встречу или свидание. Но при этом не нужно брать руки в ноги и в буквальном смысле сломя голову нестись вперед. Шаг должен быть быстрым, но не настолько, чтобы вы взмокли от пота и не могли разговаривать при ходьбе, хотя последнее не особо рекомендуется. Кстати, для простоты измерения ваших достижений купите себе шагомер – и всегда будете знать, с какой скоростью двигаетесь, сколько километров отшагали и сколько при этом калорий потратили.

Шагая с гордо поднятой головой, не забывайте извлекать пользу из каждого шага. Помните правило: опускаемся на пятку, отталкиваемся носком. Тем самым вы укрепите голень и мышцы икр, а форма ноги улучшится. Ну и, конечно, калорий побольше удастся сжечь.

Выбирая местность для совершения прогулок, отдавайте предпочтение холмистой. Ходьба по «взгорьям» заставит ваш организм работать более интенсивно, в результате чего вы сожжете больше калорий. При этом повысится тонус таких проблемных для многих зон, как бедра и ягодицы. Плюс увеличивается общая выносливость организма.

Занимаясь спортивной ходьбой, возьмите за правило чередовать скорость движения. Так, первые 15 минут пускай шаг будет умеренным (мышцы разогреваются), затем на 1 минуту увеличьте скорость. Потом снова замедлите шаг на пару минут, затем снова увеличьте скорость на 1 минуту. Ходите так в течение 30 минут.

Призовите на помощь свои руки. При движении в такт рук и ног организм работает более эффективно.

Во время ходьбы некоторым частям вашего тела напрягаться совсем не стоит. Так, плечи должны быть опущены и расслаблены. Если при спортивной ходьбе вы вышагиваете по всем правилам и сгибаете руки, то кулаки при этом сжимать сильно не стоит – лишь слегка.

А еще не забудьте взять с собой на прогулку свою прекрасную улыбку и одаривайте ею всех окружающих, заодно подбодрите и себя.

Удачной прогулки!

Автор - **Ольга Слесарчук**
Источник