

Ваш вопрос наш ответ

На вопросы
отвечает

НАСТЯ ПОЛЕТАЕВА,
главный тренер
Школы скандинавской ходьбы



Услышала о таком фитнес-направлении, как скандинавская ходьба. В чем ее отличие от обычной пешей прогулки?

Лилия Семак, 34 года

■ Nordic walking — это ходьба со специальными палками. Они позволяют равномерно распределять нагрузку по телу, дополнительно включают в работу верхний плечевой пояс и снимают напряжение с шейного отдела позвоночника, коленного и тазобедренного суставов. За час занятий реально сжечь до 400 ккал.

вопрос с форума kiz.ru

Хочу включить в свое расписание nordic walking. Можно заниматься северной ходьбой с обычными лыжными палками?

Star

■ Палки для скандинавской ходьбы принципиально отличаются от лыжных. Они имеют два наконечника: один предназначен для грунта и сыпучих поверхностей (например, снега или песка), другой — для асфальта и твердых покрытий. Рукоятка палок надежно крепится на запястье темляком (специальным креплением). Хороший инвентарь должен быть выполнен как минимум на 20 % из карбона, предохраняющего суставы рук от вибрационной болезни. Чем выше содержание карбона, тем легче и гибче палки. Выбирать их следует индивидуально по формуле «ваш рост умножить на 0,66». Зарекомендовали себя производители из Литвы — Exel, Swix и NWStyle.

Днем у меня нет возможности посещать фитнес-клуб. Я занимаюсь пилатесом по вечерам, перед сном. Влияет ли время суток на эффективность тренировок?

Светлана Савостина,
29 лет

■ Во второй половине дня увеличивается гибкость суставов, поэтому пилатес, йога и стрейчинг — оптимальный выбор для вечерних занятий. Также программы mind&body расслабляют тело и приводят мысли в порядок. А вот силовой и кардио-тренинг лучше оставить на утро. Иначе данные фитнес-направления могут оказать возбуждающее действие и спровоцировать бессонницу.

вопрос с форума kiz.ru

Весной я планирую заниматься оупеиr — джоггингом, велоспортом. Какая обувь подходит для тренировок на открытом воздухе?

Aliska

■ Подбирать обувь рекомендуется в зависимости от конкретного вида спорта. Универсальный вариант для outdoor-фитнеса — легкие кроссовки с прочной подошвой, хорошей вентиляцией и дополнительной системой амортизации. Такие модели смягчают удар при активной ходьбе и защищают стопу от развития поперечного плоскостопия.

Кстати

Два эффективных упражнения для укрепления мышц бедер, пресса и спины с простейшими тренажерами — скакалкой и эспандером:

• **Для пресса:** встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. Сложите скакалку вдвое, возьмите ее в обе руки и поднимите их над головой. Сохраняя спину прямой, выполните попеременные наклоны в стороны. Сделайте два подхода по 15–20 раз.

• **Для бедер и спины:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наступите обеими ногами на середину эспандера. Возьмитесь за рукоятки и поднимите их до уровня плеч. Почувствуйте максимальное натяжение ленты. На выдохе выполните приседание. На вдохе вернитесь в исходное положение. Выполните 2 подхода по 10–15 раз.



Уважаемые читатели!
Вопросы нашему эксперту вы можете присылать по электронной почте vopros@d-mir.ru или по адресу: 123007, Москва, Хорошевское ш., 32а, редакция журнала «Красота & здоровье», с пометкой «Вопросы специалисту».