ДОКТОРСКАЯ КОСМЕТИКА: ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАМЕНА ДОРОГИМ ПРОЦЕДУРАМ — СТР. 56 ПРАВИЛА! МИНУС Стройные 3A 10 ЗАНЯТИЙ! **АЛЛАНЕТИКА** 35 СЕКРЕТОВ МОЛОДОСТИ ТЕЛА ◆ СИЛА ПИЛАТЕСА 2 в 1: худеем и моделируем сексуальные формы 10 СУПЕРПРОДУКТОВ ИЗ РОССИИ Их эффективность заложена **ИСТИНА В ЗЕРНЕ** Рецепты с полезными крупами: гречка, перловка, булгур Сбросить лишнее детокс-ванны из хвои, соды и водорослей ПРОФИЛАКТИКА МИГРЕНИ 80% УСПЕХА ЗАВИСИТ ОТ НАШЕГО ПИТАНИЯ



Теория

ТЕХНИКА ПОХОДКИ

Большинство пешеходов, как правило, сами создают себе дополнительную нагрузку на мышцы голени, отталкиваясь слишком сильно мысками ног. Это может привести к проблемам надкостницы голени, подошвенному фасцииту, болям в пальцах ног или ощущению жжения в них. Чтобы избежать травм, следует научиться перенаправлять нагрузку с голени на сильные мышцы вокруг таза и нижней части туловища.

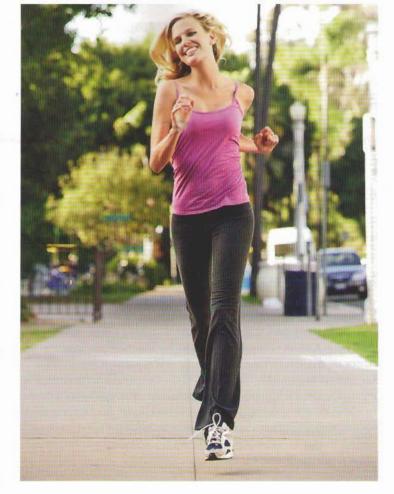
- ТОЛЧОК НОГИ должен идти от легкого наклона бедра, а не от лодыжки. «На небольших скоростях толчок происходит благодаря силе тяжести, влекущей вас вперед, когда вы наклоняетесь, и поворота бедер, — комментирует Вадим ПЕТУХОВ, легкоатлет, координатор проекта «Всемирный бег дружбы» в России. — Функция поворота бедер возрастает на более высоких скоростях. Но в начале тренировок вы можете ходить с полностью расслабленными голенями: не стоит пока усиливать ноги вращением таза или возвращаться к отталкиванию ногами, которые, как я уже сказал, перегружают мышцы голени».
- СТОПЫ должны быть параллельны друг другу и несильно расставлены в стороны.
- ВЫНЕСЕННАЯ ВПЕРЕД НОГА должна быть прямой. При этом одна нога постоянно находится в контакте с землей.

ЭКСПЕРТ SHAPE

Анастасия ПОЛЕТАЕВА, руководитель «Школы скандинавской ходьбы»:



«Наверняка вы слышали, что в день нужно набирать до 10 тысяч шагов, что равносильно 6 км. Однако далеко не у всех есть возможность ходить на дальние дистанции. Для борьбы с лишним весом лучше использовать другой вариант. Как известно, оздоровительный эффект от ходьбы достигается при скорости 6–7 км/ч. Чтобы сбросить несколько килограммов жира, достаточно гулять с такой скоростью не менее 3–4 раз в неделю по 60 минут и соблюдать диету».



СКОРОСТЬ ХОДЬБЫ

После освоения техники можно увеличить скорость ходьбы. Однако тут тоже есть свои нюансы. В зависимости от темпа (энергичный и очень быстрый) существует два вида ходьбы: • ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ — активная, со скоростью 6,5–7 км/ч. Нагрузка ощутима, но поддерживать разговор все еще можно. Помимо скорости, от прогулочной отличается включением мышц голени и таза и активным отталкиванием стопы от опоры за счет сгибания в голеностопном суставе. Также из-за включения в работу дополнительных мышечных групп возрастает расход энергии и стимуляция кровообращения — именно то, что требуется от аэробной тренировки. Продолжительность прогулки — не менее бо минут. Чтобы повысить нагрузку на мышцы, можно использовать легкие утяжелители, тогда ее можно назвать ходьбой с отягощением.

• СПОРТИВНАЯ — отличается от оздоровительной ходьбы высокой скоростью (свыше 7 км/ч, а у мастеров спорта — до 15 км/ч). Нагрузка выраженная, поддерживать разговор сложно. Отсутствует фаза полета, необходимы постоянный контакт стопы с грунтом, неподвижность плеч и полное выпрямление толчковой ноги в момент прохождения ее по вертикали. По жиросжигательному эффекту не уступает бегу, а за счет правильной техники работы ног даже превосходит его. Продолжительность — не менее 45 минут. В целом это все, что необходимо знать новичку, планирующему улучшить здоровье с помощью ходьбы, поэтому переходим к практическим занятиям.