



Ходенето пеша е популярно упражнение. Треньорът по отслабване Андрю Кейт съветва как да извлечем най-много полза от всяка направена стъпка.

Ходенето е фантастичен вид физическа активност. То е лесен, достъпен и приятен начин за отслабване. За близане във форма, намаляване на стреса и повишаване на енергията. Може да се практикува почти навсякъде от всекиго - и е безплатно.

Но то може да има и недостатъци, ако гоните сериозно намаляване на теглото или правите упражнения за сърцето. Те са открити в скорошно проучване от Центъра за контрол и превенция на болестите в Атланта, Джорджия. Проучването показва, че 94% от хората, които се упражняват главно чрез ходене, не вървят достатъчно често или достатъчно бързо, за да извлекат истинска полза за здравето си.

Ето 10 важни начина, за да получите максимум от своите разходки пеша.

1. Ходете често

Колко често да ходите - това зависи от вашата физическа подготовка и продължителността на ходенето.

За начинаещи: поставете си за цел да ходите пеша от четири до седем дни в седмицата. Трябват ви месец или два редовно ходене, за да положите основа, върху която да градите. След това? Вижте по-долу.

За намаляване на теглото: ходенето пеша е упражнение с ниска интензивност и слабо влияние, така че трябва да се практикува редовно, за да има резултат. Упражнявайте се всеки ден, или поне през ден. Избягвайте да пропускате два последователни дни.

За напреднали: три до пет разходки на седмица. Ходете бързо по 60 минути, като включвате различни други дейности, които ви натоварват допълнително.

2. Ходете бързо

Скоростта има значение. Хората, които поддържат бърза крачка, изгарят повече калории и постигат по-добри резултати. Ако не чуваш дишането си, докато вървиш, значи не вървиш достатъчно бързо. За начинаещите и онези, които искат да отслабнат, ходете така, сякаш сте закъснели с пет минути, или ускорете, докато чуете, че сте се запътели. Истинското оставане без дъх е за напредналите. Не е препоръчително определянето на точна скорост, защото за по-ниските хора е по-трудно да я поддържат, отколкото за по-високите.

Пешеходни трикове:

- Гледай право напред, не надолу.
- Стой вертикално, не се изкривявай настрана.
- Дишай дълбоко и равномерно.
- Помпай с ръце, съвдайки лактите на 90 градуса.
- Дръж стомаха и тазовите си мускули стегнати.
- Стъпвай на пета, след това пренасяй опората към

пръстите.

3. Ходете дълго

Каквото и да е упражнение е по-добро от никакво, но, освен ако не сте начинаещ, ще трябва да ходите повече от 10 минути на ден, в случай че искате да направите промени в живота си и тялото си. Важно е също да вземете под внимание колко често и колко бързо ходите, когато определяте колко дълго трябва да ходите.

Добър начин да си изработите идеалната продължителност е като имате предвид седемте дни от седмицата, защото можете да разнообразявате честотата и продължителността. Опитайте се за всеки седем дни да имате около четири часа ходене.

Например:

- 4 x 60 минути ходене на седмица;
- 5 x 50 минути ходене на седмица;
- 6 x 40 минути ходене на седмица;
- 7 x 35 минути ходене на седмица.

4. Включете интервали

Мнозина вървят със същата спокойна крачка ден след ден, разходка след разходка. Дори съм виждал как хората избягват хълмовете или по тях намаляват темпото до влачене. Но те сами си отказват множеството ползи от ходенето на интервали.

Малки изблици на усилие от време на време повишават изгарянето на калориите, на мазнините и увеличават ползите от ходенето като фитнес. По тази причина възвишенията са най-добрият приятел на пешеходеца. Те ви помагат да увеличите интензивността на вървежа, без да трябва да ускорите темпото или да тичате. Търсете хълмовете и ги превземайте. Мислете за тях позитивно и гледайте на тях като на пряк път за постигане на резултати.

Друг хубав начин да добавите интензивност е да използвате стъпачица, особено ако живеете в област без никакви хълмове.

5. Размахвайте ръцете си

Повечето хора размахват ръцете си, но по-отчетливото и целенасочено махане е, което помага за изгарянето на калориите. Енергичното размахване на ръце може да ви помогне да изгорите с 10% повече калории, докато вървите.

Това ще накара и краката ви да се включат в темпото - така ще ускорите крачка. Създайте лактите си на 90 градуса, а раменете ви нека са надолу и отпуснати.

Само не се пресилвайте с размахването твърде много и не вдигайте ръце твърде високо, тъй като това няма да ви задвижи по-бързо и може да напегне раменете ви.

6. Добавете разнообразие към рутинния път

Няма съмнение, че разнообразието е тръпката на

живота. Същото важи и за ходенето. Ако се придържате към един и същи маршрут през цялото време, естествено е да ви омръзне и да се мотивирате трудно. Опитайте се да мените местата, времето, интензивността и продължителността на ходенето, за да поддържате интереса си.

7. Измервайте напредъка си

С подобряването на вървежа ви краката ви ще стават по-силни, вероятно ще тежите по-малко и дробовите ви ще дишат малко по-лесно. Колкото повече влизате във форма, толкова повече ползи ще си извлечете тялото ви от движението. Това означава също, че ще изгаряте по-малко калории. Така че независимо че продължавате да увеличавате продължителността, интензивността или честотата на ходенето, прогресът ви ще запада.

Записвайте всичко, което можете - разстоянието, което сте покрили, персоналното ви най-добро време по даден маршрут, интензивността, общата продължителност на ходенето, общия брой стъпки на ден. Ако имате да подобрявате време или да покривате разстояние, това ще се добави към мотивацията ви.

Начини да разнообразявате маршрута за ходене

- Като използвате различни начини на ходене;
- Като се тренирате за някакво събитие или тичане за удоволствие;
- Като включите ходене на интервали;
- Като ходите върху различни повърхности;
- Като ходите върху пътечка;
- Като ходите с партньор или куче;
- Като използвате уреди за измерване на пулса си или крачкомер.

8. Хранете се и пийте добре

Независимо дали го правите заради контрол върху теглото, зареждане с „гориво“ за ходенето или просто заради здравето си, това, което ядете и пиете, ще има огромно влияние върху резултатите ви. Упражненията са само половината от картината.

Не забягайте само върху ходенето, защото, ако диетата ви не е каквато би трябвало, ще е трудно да се радвате на ползите от ходенето. Ако ще инвестирате време и усилия в програма за изгаряне на калории, не добавяйте излишни такива върху тялото си.

Заредете се за ходенето със здравословна храна, която дава енергия и наистина помага за изгарянето на мазнините. В същото време премахнете висококалоричните и нискохранителните храни и пиетата, които задръстват клетките ви.

9. Ходете преди закуска

Ако сте гладен, тялото иска храна, защото нивото на захарта пада. Ако излезете на разходка сутринта преди закуска, захарта ви е ниска и е по-вероятно да използвате натрупаните мазнини като гориво. Не непременно изгаряте повече калории, но изгаряте повече мазнини в сравнение с ходенето след закуска. Разликата не е голяма, но, ако целта ви е да намалите мазнините - всичко помага.

Изследванията показват, че от сърдечни упражнения се изгарят с 50% повече калории, ако се правят преди закуска.

10. Станете по-силни

С остаряването естествено губите мускулна тъкан, което намалява силата и енергията ви - и това носи като резултат отпускането на средна възраст. Вдигането на тежести може да направи процеса обратим - ходенето не може. То е прекрасно упражнение, но прави много малко за укрепването на горната част на тялото и корема.

Вдигането на тежести помага за предпазване на мускулната тъкан, когато намалявате приема на калории. То също засилва метаболизма и помага за зазубването на тегло и мазнини. Тежестите, които вдигате, могат да бъдат вашето собствено тяло, гири, щанги, можете също да противостоите на хидравлични машини или вода. Добавянето на вдигане на тежести към ходенето е от огромна полза за здравето и добрата форма на всекиго.

en. Signs of the Times

www.bibleiskikurs.org
Препоръчвайте този адрес на приятели!

На всички, които обичат свободата в Интернет предлагаме:

БИБЛЕЙСКО УЧИЛИЩЕ ONLINE
НОВО • ПЕВ • НОВО • ПЕВ

- лекции върху „Основните учения на Библията“
- радиопрограми на „Гласът на надвечерта“
- интересни книги на издателство „Нов живот“

Очакваме ви на адрес: www.bibleiskikurs.org