

А вы правильно ходите?

Чтобы тренировки от ходьбы приносили максимум пользы, нужно ходить правильно:

- Держи голову выше, словно к макушке привязана веревка, которая тянет тебя вверх.
- Распрями плечи и втяни живот.
- Корпус держи прямо. Не сутулься, не горбись и не наклоняйся вперед, это может вызвать нагрузку на мышцы спины.
- Держи плечи опущенными и отведенными назад.
- В шагу участвует вся стопа от пятки до носка.
- Руки двигаются плавно вперед и назад по бокам.
- Выбирай удобную обувь.
- Смотри вперед, а не вниз или в телефон.
- Не делай слишком больших шагов и не вращай бедрами.

В чем преимущества правильной ходьбы?

- Укрепляет сердечно-сосудистую иммунную и дыхательную системы, мышцы, позвоночник и суставы, повышает плотность костей, уменьшает риск переломов и диабета.
- Снижает внутриглазное давление, риск развития глаукомы.
- Нормализует мозговую деятельность, расслабляет ум, подходит для профилактики депрессии и болезни Альцгеймера.
- Улучшает работу нервной системы. Успокаивает, уменьшает стресс и тревогу, снимает напряжение.
- Сжигает лишние калории и улучшает пищеварение.

Сколько надо ходить? Чтобы держать тело в тонусе, нужно проходить в день не менее 6–7 км, или 8000–10 000 шагов.

Начни ходить пешком уже сегодня!