

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ХОРОШО «ЛЕЧИТ» СРАЗУ ДВА СЛЕДСТВИЯ ОФИСНОЙ РАБОТЫ – ЛИШНИЙ ВЕС И ЧУВСТВО СКОВАННОСТИ В МЫШЦАХ СПИНЫ И ПЛЕЧ.

Опорный момент

ТЕКСТ: АННА КУЗНЕЦОВА

КОНСУЛЬТАНТ:

Анастасия ПОЛЕТАЕВА,
руководитель «Школы
скандинавской ходьбы»

Сбрасывать зимние «привесы» можно и на обычных прогулках, но с палками это происходит эффективнее! Из-за того что активно двигаются руки, в работу включаются не задействованные при обычной ходьбе мышцы, и, как результат, калорий сжигается на 46% больше. И еще – внимание, труженики офисов! – она отлично разминает область лопаток, шеи, плеч, то есть как раз те зоны, которые немеют и «затекают» от работы в одном и том же положении у компьютера.

О скандинавской ходьбе слышаны уже многие, и вступать в объяснения в ответ на шутку «а почему без лыж?» вам вряд ли придется. В мире 20 миллионов человек занимаются этим видом тренировок, и не исключено, что тот, кто сегодня оборачивается вам вслед, завтра будет идти навстречу тоже с палками в руках.

СКОРОСТНОЙ РЕЖИМ

Чтобы худеть, двигайтесь в таком темпе, чтобы частота сердечных сокращений составляла 65% от вашего максимального пульса. Такой режим интенсивности называется аэробным, и только при нем происходит активное жиросжигание. Если пульс выше или ниже, организм использует в качестве источника энергии не жир, а глюкозу. Поэтому не перестарайтесь со скоростью. Если можете на ходу произнести фразу из пяти слов, значит, вы в зоне оптимальной интенсивности! Если дыхания хватает на меньшее или большее, уменьшите или увеличьте темп движения.

МАССАЖИСТ-НЕВИДИМКА

Когда финские ученые сравнили обычную и скандинавскую ходьбу, то обнаружили интересный попутный эффект последней. В их исследовании участвовало 55 женщин, работающих в офисах, ведущих малоподвижный образ жизни и постоянно испытывающих стрессы. Когда через 12 недель тренировок начали анализировать самочувствие добровольцев, то услышали от них, что стала меньше болеть шея, уменьшилось или пропало совсем напряжение мышц плеч и верхней части спины. Активное движение руками, плечевыми суставами и лопатками, как хороший массажист, «проработало» проблемные для всех офисных служащих зоны.

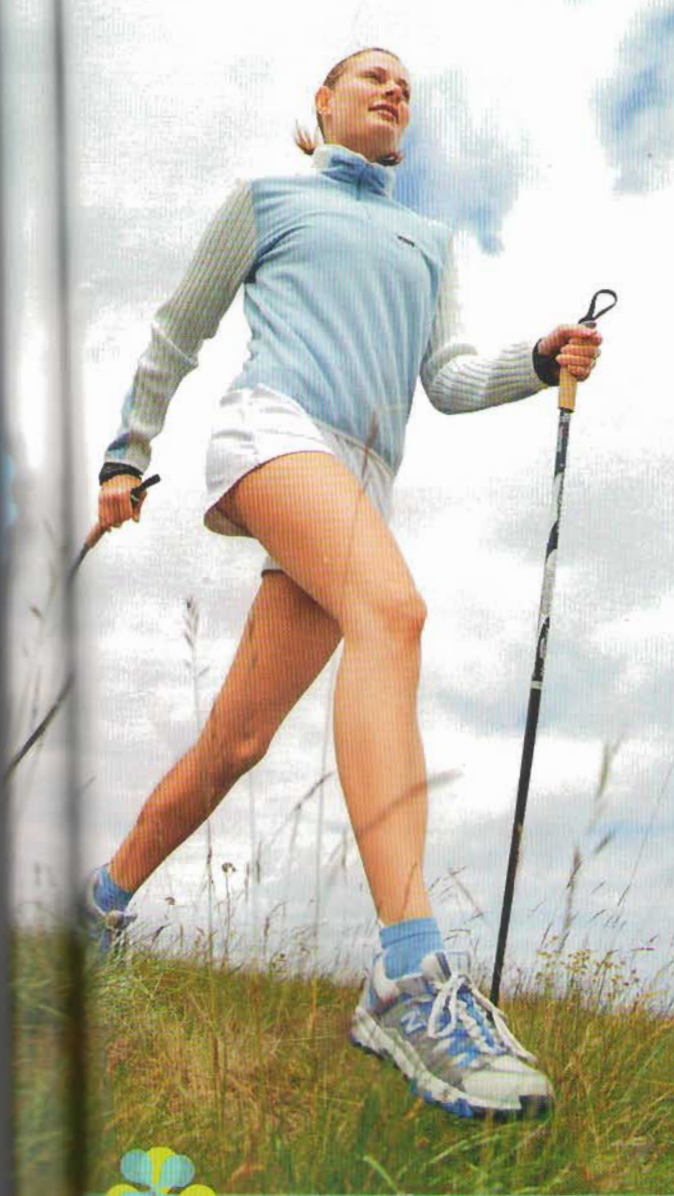
ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ

Скандинавская ходьба корректирует фигуру:

- ✦ выравнивает осанку;
- ✦ убирает «галифе»;
- ✦ моделирует ягодицы, живот и бюст;
- ✦ придает рукам красивую форму, подтягивая их заднюю поверхность.

Вы обязательно постройнее, если начнете ходить по 40–50 минут 2–3 раза в неделю и посылить сократите долю сладкого, жирного и мучного!





АБСОЛЮТНО НЕЛИШНЯЯ ВЕЩЬ – МАЛЕНЬКИЙ РЮКЗАЧОК. МОЖНО ПОЛОЖИТЬ И БУТЫЛОЧКУ С ВОДОЙ, И ОДЕЖДУ.

ВДОХНУТЬ СТРОЙНОСТЬ

Дышите «диафрагмой». Положите руки на нижние ребра и вдохните так, чтобы они разошлись в стороны. На выдохе втяните пупок. При таком дыхании работает внутренняя поперечная мышца, прикрепленная к поясничному отделу позвоночника. Тренируя ее, вы укрепляете поясницу и снимаете складки с живота.

ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ НЕ ГОДЯТСЯ ПО ДВУМ ПРИЧИНАМ. У предназначенных для скандинавской ходьбы особые наконечники: для твердых поверхностей (асфальт) и мягких (грунт).

ДЛИНА ПАЛОК ПОДБИРАЕТСЯ НЕ ТАК, КАК ЭТО ПРИНЯТО ДЛЯ ЛЫЖНЫХ, А ПО ФОРМУЛЕ:

рост умножить на 0,68. Для спортсменов коэффициент выше: рост $\times 0,7$. Если решите приобщить старшее поколение, то для них коэффициент ниже: умножьте на 0,66.

КОМФОРТНОСТЬ ПАЛКИ прямо зависит от доли карбона в составе материала, из которого она сделана. Для новичков достаточно таких, что содержат 10%.

Сжигание жира начинается через

20 минут движения при пульсе 65% от максимального.

РАЗУЧИВАЕМ ШАГИ

Попеременный – вперед выносятся правая нога и левая рука, затем левая нога и правая рука. Движение правой-правой и левой-левой – ошибка. **Одновременный** – применяется при подъеме. Одновременно работают обе

руки, палки ставятся к пятке той ноги, которой делаете шаг. **«Елочка»** – используется при подъеме и спуске. Копия лыжной «елочки». **С пятки!** Ногу ставите на пятку, прокатывается ступней, и, когда оттол-

кнетесь всей поверхностью широкой части стопы, в работу вступят пальцы ног. Это правильная техника движения. **Только прямо.** При ходьбе разворачивайте плечи, не сутультесь, тянитесь макушкой вверх.

ДО И ПОСЛЕ

Суставная гимнастика перед началом тренировки увеличит приток синовиальной жидкости, которая «смазывает» суставы. По часовой стрелке и против нее плавно, не быстро поворачивайте ногами сначала в голеностопных суставах, затем в коленных и только потом в тазобедренных. Так же разомните руки: плавно и не быстро поворачивайте ими в кистях, затем в локтях и потом в плечевых

суставах. С последним не переусердствуйте. В конце тренировки сделайте растяжку – для позвоночника, ног, рук, плечевого пояса и шеи. Причем обязательно, потому что именно она, вытягивая мышцы, снимает то самое чувство скованности спины, шеи, плеч. Ее выполняют только после занятия, когда тело разогрето. Растяжку каждой группы мышц делают от 30 до 60 секунд.