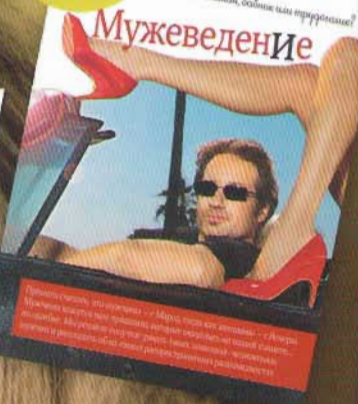


планета женщины

№ 7 ИЮЛЬ 2012

ЭКСТРА:
ваш тип
мужчины
с. 65



Летняя мода

Платья

Для свиданий,
прогулок и офиса

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Программа питания
в 20, 30, 40 и 50 лет

ВЫЙТИ ЗАМУЖ

На земле, в воздухе,
под водой и с роботом

АХ КАКИЕ НОЖКИ!

Правила выбора обуви,
уход за стопами,
избавление от варикоза



Выбор редакции!

100 идей для лета

- Йога для лица
- Скандинавская ходьба
- Ягодная косметика
- Брюки — чинос
- Травяные настои для волос

Скандинавская ходьба: худеем быстро и с комфортом



Что может быть веселее активных занятий на свежем воздухе? Скандинавская ходьба не только поможет похудеть, но и улучшит цвет лица, не говоря уже о настроении!

Минус 3 кг в неделю с пользой для здоровья с помощью скандинавской ходьбы – это возможно!

Ходьба с палками (или nordic walking появилась в 30-х годах прошлого века в Финляндии и долгое время использовалась профессиональными спортсменами-лыжниками для тренировок в летнее время года. Массовую популярность скандинавская ходьба приобрела в 80-е годы. Сегодня число поклонников ходьбы с палками превышает 15 миллионов. Этот вид фитнеса безумно популярен в Скандинавии, Германии, Италии, Австрии, Нидерландах, Великобритании, США и даже Японии. По статистике, каждый пятый житель Финляндии практикует скандинавскую ходьбу. В Европе скандинавская ходьба входит в программы реабилитации ведущих медицинских центров, также она активно используется для похудения, борьбы со стрессами, коррекции осанки и лечения болезней суставов и опорно-двигательного аппарата.

■ **В ЧЕМ СЕКРЕТ?** За счет специальной техники и работы рук во время занятий задействовано более 90% мышц, что позволяет сжигать на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе. В отличие от бега и аэробики, здесь не травмируются суставы. Занятия скандинавской ходьбой – это фитнес с удовольствием. Как вид естественного движения скандинавская ходьба не требует чрезмерных усилий, не имеет противопоказаний и подходит людям всех возрастов. Заниматься ходьбой можно в любое время года, но только на свежем воздухе.

■ **ХОДЬБА С ПАЛКАМИ** – ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ и поддержания хорошей физической формы. Идеально со-

четание ходьбы и гимнастики по методу Пилатеса. Чтобы тренировки были эффективными, лучше первые 3–4 занятия провести под руководством опытного тренера. Инструктор не только правильно подберет палки, научит технике, но и покажет специальные упражнения для коррекции фигуры. В дальнейшем можно заниматься самостоятельно. Для похудения рекомендуется использовать интервальные тренировки продолжительностью 60 минут. Смысл тренировок состоит в сочетании медленного и быстрого темпов ходьбы: начинаем занятия с медленной скорости (не более 5 км/ч), двигаемся в таком темпе 20 минут, а потом увеличиваем скорость до 6,5–7 км/ч и идем 10 мин, потом переходим на медленный темп и так далее. Если заниматься по этой программе регулярно 3 раза в неделю, то ощутимый эффект будет заметен уже через месяц. Важно: в течение двух часов после тренировки лучше не есть, а пить только воду. Маленький секрет: занятия ходьбой в вечернее время суток притупляют аппетит.

■ **ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ДОСТАТОЧНО ХОДИТЬ 2–3 РАЗА В НЕДЕЛЮ** по 40–50 минут со скоростью 6–6,5 км/ч. Можно постепенно увеличивать нагрузку и во время занятий использовать отяго-

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В ЦИФРАХ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ	РЕЗУЛЬТАТ
При СХ сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе.	СХ — эффективней и полезней для похудения и поддержания хорошей физической формы, чем обычная ходьба или бег.
При СХ задействовано более 90% мышц.	Равномерно распределяется нагрузка во время тренировок. Нет чрезмерного давления на суставы. Нет противопоказаний для тренировок.
Частота сердечных ударов выше на 13% по сравнению с обычной ходьбой.	Увеличивается сердечный кровоток, повышается количество питательных веществ и кислорода, потребляемых сердцем в единицу времени.
Обмен веществ увеличивается на 25% по сравнению с обычной ходьбой.	Усиливается работа внутренних органов, быстрее сжигаются лишние калории, происходит общее оздоровление организма.

щения на ноги и руки. Не перестарайтесь — тренировки должны приносить удовольствие. Увеличивайте скорость и дистанцию, только когда ощущаете готовность собственного тела. Любую тренировку лучше заканчивать 15-минутным циклом упражнений на растяжку и для эластичности мышц.

Для проработки специфичных проблемных зон, например ягодиц, рук, живота, подойдут специальные амортизаторы. Они работают точно и концентрируют внимание на определенных мышцах. Молодым мамам можно в качестве при-

ятного утяжелителя использовать собственного малыша, посадив его в кенгурятник.

■ **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО СКАНДИНАВСКУЮ ХОДЬБУ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ.** Телескопические палки не займут много места в багаже и, несомненно, разнообразят ваш отдых. Ходить с палками полезно по лесу, пляжу, в горах, в парке. 30 минут ежедневных тренировок — и вы можете позволить себе любые излишества в еде. Будьте уверены, они никак не отразятся на вашей фигуре!

ЭКСТРА

ВОПРОС ОТВЕТ



Анастасия Полетаева, руководитель Школы скандинавской ходьбы

Начните заниматься и увидите эффект!

В. Как правильно подобрать инвентарь для занятий скандинавской ходьбой?

О. Для занятий скандинавской ходьбой нужны специальные палки, которые отличаются от трекинговых и лыжных. Главная их особенность заключается в резиновом наконечнике, который соприкасается с землей, а также в составе — углеводородного волокна (карбона) в них должно быть не меньше 20%. Карбон и наконечник

обеспечивают палкам упругость и наделяют их амортизирующими свойствами. Палки, сделанные из простых материалов, например алюминия, — твердые, но хрупкие. Они недостаточно амортизируют отталкивание, что может вызвать боли в суставах, и быстрее ломаются. Палки из карбона безупречно служат много лет даже при интенсивных нагрузках. Подобрать размер палок несложно: умножаем рост на 0,66

и получаем идеальную длину. Амортизаторы и утяжелители помогут разнообразить тренировки по скандинавской ходьбе и сделают их более эффективными. Существуют специальные амортизаторы, которые крепятся на палках.

В. Как повысить мотивацию для занятий скандинавской ходьбой?

О. Первые тренировки лучше провести под руководством опытного тренера. Он не только научит правильной технике ходьбы, но и разработает индивидуальный план тренировок. Если вам некомфортно заниматься в одиночестве, практикуйте ходьбу в группах, во многих городах есть клубы

скандинавской ходьбы. Для контроля веса и мониторинга результативности занятий помогут специальные шагомеры, позволяющие замерять дистанцию и количество калорий. Зная информацию о своих результатах, вы сможете корректировать свою программу, чтобы добиться поставленной цели. Берите на занятия плеер с любимой музыкой и не забывайте про гардероб. Правильно подобранные обувь и одежда не только сделают безопасными ваши тренировки, но и подарят позитивный настрой, повысят самооценку и превратят занятия из необходимой рутины в настоящее удовольствие.