

# SHAPE

**ХУДЕЕМ  
ВМЕСТЕ!**  
СПЕЦПРОЕКТ:  
НОВЫЕ  
ПРАВИЛА!

## Стройные живут дольше

МИНУС  
**10**  
ЛЕТ  
ЗА 10  
ЗАНЯТИЙ!  
НОВАЯ  
КАЛЛАНЕТИКА

35 СЕКРЕТОВ МОЛОДОСТИ ТЕЛА

- ◆ **СИЛА ПИЛАТЕСА**
  - 2 в 1: худеем и моделируем сексуальные формы
- ◆ **10 СУПЕРПРОДУКТОВ ИЗ РОССИИ**
  - Их эффективность заложена в наших генах
- ◆ **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**

ISSN 1606-8823



12004

9 771606 882000

WWW.SHAPE.RU

РОССИЯ



СПЕЦПРОЕКТ

секреты  
долголетияСЖИГАЕМ КАЛОРИИ  
НА АКТИВНОЙ  
ПРОГУЛКЕ

# ХОДЬБА

## по правилам

МИНУС 2000 ККАЛ ЗА 4 ПРОГУЛКИ

и вес

Считается, что ходьба как вид спорта уступает бегу: раз нагрузка меньше, значит, худеешь медленнее. На самом деле количество затраченных калорий прямо пропорционально скорости шага и продолжительности тренировки. И если правильно организовать прогулки, можно похудеть, оздоровить организм и укрепить мышцы, не выбиваясь из сил и без ударной нагрузки на ноги.

Польза от ходьбы давно доказана учеными и выражена в статистических данных. Исследования, опубликованные в *New England Journal of Medicine*, показали, что у женщин, занимающихся оздоровительной ходьбой не менее 3-х часов в неделю, на 30% снижается вероятность развития ишемической болезни, а у тех, кто ходит более 5 часов, — на 40%. Более того. Согласно последним данным, большую роль в плане улучшения здоровья представительниц слабого пола играет скорость ходьбы. Согласно выводам ученых *University of Pittsburgh*, женщины, которые передвигаются в бодром темпе, в среднем живут на 10 лет дольше тех, кто ходит медленно. А если совершать такие прогулки регулярно, по 45 минут в день, то можно поддерживать отличную форму, даже не посещая тренажерный зал. Правда, чтобы удерживать хороший темп и при этом избежать травм и растяжений, нужно освоить правильную технику ходьбы в обычном, прогулочном темпе.



# 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 60 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 жиросжигающему 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.