

Простые чудеса

Спортивная ходьба — ходьба дозированная — прямо в цель!

Создать теплую атмосферу каникул, праздника, незабываемого отдыха Вам поможет спортивная ходьба. Тренировки можно проводить в любом месте — в городском парке, на речке или на спортивной площадке. Достаточно удобной одежды и Вашего внутреннего состояния свободы.

Вся физическая нагрузка в фитнесе строго дозирована, поэтому спортивная ходьба в фитнес-варианте называется *ходьбой дозированной*.

КРАСИВЫЕ НОГИ — ГОТОВНОСТЬ НОМЕР ОДИН!

Для устранения утомления после ежедневной работы большое значение имеют пешеходные прогулки. По мнению кардиологов, *ходьба, прогулочный шаг, быстрая ходьба* являются идеальными тренировочными упражнениями, которые, благодаря своей естественности и простоте, помогут без особого напряжения и дорогого оборудования укрепить здоровье и улучшить фигуру.

Ходьба деловая удаётся большому количеству людей в силу своей специфики. Темп ее достаточно высокий. Но стоит ли считать полезной деловую ходьбу на работу и оттуда домой, по магазинам с тяжелой сумкой по загазованным улицам? Конечно же, нет; более того, все, что вызывает интенсивное дыхание на таких улицах, вредит здоровью. Поэтому по ним лучше ездить в городском транспорте, а дефицит движения компенсировать после возвращения домой, отправившись в ближайший парк или на стадион.

Ходьба дозированная прочно вошла в арсенал спортивной медицины, она является наиболее доступным и популярным видом физических упражнений. Она может быть рекомендована людям всех возрастов, имеющих различную физическую подготовку, независимо от профессиональной деятельности. Во время ходьбы сокращение мышц чередуется с их расслаблением, что позволяет более длительно выполнять физическую нагрузку. Во время ходьбы в работу вовлекаются различные мышечные группы, умеренно увеличивается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается расход энергии.

Выполняя любые движения, нужно следить за тем, чтобы мышцы были расслаблены, поэтому любая тренировка должна начинаться с разминки. Ну-ка, откройте окно!

Всегда начинаем тренировку с разминки. Например, Basic Step!

Она поможет нам «разогреть» мышцы. Итак, в течение 5 минут выполняем следующие движения:

- стоя лицом к платформе (вместо нее можно использовать обыкновенный тротуарный бордюр), сделайте шаг на нее с правой ноги, затем приставьте левую.
- После этого сделайте шаг назад с платформы, сначала с правой ноги, потом с левой. Каждые 30 секунд меняйте ведущую ногу.
- В положении стоя поднимите руки вверх, встаньте на носки, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите 5-6 раз в бодром темпе.



- Обопритесь на опору (ею может служить обыкновенный стол или низкий турник), поднимите правую ногу на 35-40 см от земли и сделайте правой ступней 5-6 круговых движений вправо-влево; затем то же левой ногой в медленном темпе.

Теперь можно отправляться в путь!

Во время ходьбы не следует сутулиться и опускать голову. Ходьбу необходимо ритмично сочетать с дыханием. Для этого вначале следует по счету совмещать дыхание с движением (вдох на 2-4-м шаге, выдох на 5-6-м). Постепенно такое дозированное дыхание становится привычным, его можно не контролировать счетом. Особенно важно при ходьбе следить за тем, чтобы во время вдоха брюшная стенка высоко поднималась (диафрагма при этом опускается вниз и способствует более полному наполнению легких воздухом).

В холодное время года на улице (да и всегда и везде) надо дышать через нос и не сразу брать высокий темп ходьбы, иначе может возникнуть одышка. Особенно важно это знать людям в возрасте и страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Отличие быстрой ходьбы от прогулочного шага состоит не в скорости и не в характере движений, а в степени настойчивости.

Разговаривать во время дозированной ходьбы не следует. Темп ходьбы диктуется самочувствием. У здорового человека появление болевых ощущений в области сердца исключено. *Физическую нагрузку во время ходьбы можно дозировать, увеличивая дистанцию и скорость движения.*



Совет: Когда времени на тренировки мало, а физическое состояние позволяет прибавить нагрузку, выход из положения есть — поднимайтесь в квартиру по лестнице, выполняя несколько пружинящих движений на каждой ступеньке с упором то на левую, то на правую ногу поочередно.

Ориентировочное наращивание нагрузки в дозированной ходьбе

Недели	Количество шагов в одну минуту	Продолжительность ходьбы в минутах
1	70	10
2	70	15
3	70	20
4	80	25
5	80	30
6	80	35
7	90	40
8	90	45
9	90	50
10	100	55



Таким образом время рекомендуется увеличивать еженедельно на 3-5 минут, а темп — один раз в три недели на 10 шагов в 1 минуту. В итоге через три месяца ежедневной ходьбы продолжительность прогулки составит 60 минут.

Одежда. Чтобы заниматься ходьбой, надо запастись легкой и удобной спортивной одеждой, соответствующей времени года. Летом это могут быть тренировочные брюки и футболка. С осени до весны — брюки, футболка, свитер и куртка. Обувь надо уделить особое внимание. В холодную и дождливую погоду необходимо, чтобы она закрывала и пятку, и подъем. В теплое время года в пору любая