

## Мечтаете о красивой фигуре? Ходите НОРДИКОМ!

Начитавшись глянцевого журнала, каждая уважающая себя девушка мечтает – сводить с ума мужчин своей стройной сексуальной фигурой. К сожалению, природа одаривает такими качествами далеко не всех, и очень часто, чтобы воплотить мечту в реальность, приходится буквально выматывать себя изнурительными диетами, пить разнообразные средства для похудения, которые приносят организму больше вреда, чем пользы.

У населения есть стойко предубеждение, что ходьба с палками это увлечение пенсионеров, мол, тяжело ходить бабушкам, ноги болят, вот и шкандыбают с лыжными палками по паркам. А зря, потому что именно Скандинавская Ходьба является наиболее эффективным средством для похудения, достаточно легким, в отличие от бега или голодной диеты, при этом не влияет отрицательно на ваше здоровье, а наоборот его значительно укрепляет.

### *...так как улучшить фигуру с помощью Скандинавской Ходьбы?!*

Регулярный променад с палками по утрам или вечерам отлично стимулируют в вашем организме кровообращение и обменные процессы. Это помогает за короткое время сжигать максимум калорий, а значит – худеть, и довольно быстро.

Длительная ходьба в аэробном диапазоне, т.е. пульс разгоняем не более 70% от максимального - развивает выносливость, превращает ваши лишние килограммы в энергию, которую вы затрачиваете на тренировках. Я хочу обратить на ваше внимание именно на это - ХОДИМ БЫСТРО, НО НЕ НА ИЗНОС! Критерий такой нагрузки – вы можете произнести пять-семь слов на одном выдохе, при это без одышки. Вы понимаете, что темп ходьбы у всех разный. У нас разный рост, вес, ширина шага, особенности крупной моторики, поэтому и скорость будет различной, и принимать ее во внимание не стоит. Если умело сочетать занятия ходьбой с рациональным питанием, исключив все то, что восполнит запас калорий, которые вы сжигаете в процессе тренировки, результат станет заметен уже через несколько месяцев. Ни одна диета не гарантирует вам подобной эффективности. Ее обещают

красочные упаковки различного чая для идеальной фигуры, но обещания так и остаются пустыми словами, нанесенными на бумагу. Занятия ходьбой с палками ничего не обещают – они просто улучшают вашу фигуру день за днем.

Причем, если после диет вы попытаетесь вернуться к вашему обычному режиму питания, вы снова начнете набирать вес. А вот если вы сбросите лишние килограммы, занимаясь Скандинавской Ходьбой, ваша фигура останется подтянутой и стройной на долгие годы. И, что самое важное, здесь все зависит только от вас.

Купите хорошие спортивные палки для ходьбы, обзаведитесь специальной обувью, чтобы уберечь себя от излишних нагрузок, специальным устройством, которое будет подсчитывать затраченные калории, учтите, что это устройство считает калории потраченные при обычной ходьбе, так что накиньте 30 -45% - и вы получите «истинную» цифру. Выходите на старт!!! Результат не заставит себя ждать!!!

Кроме того, улучшение кровообращения поможет вашему организму обновить клетки и кровеносные сосуды, которые отмирают, «задыхаясь» от недостатка движения и кислорода. Ваш организм будет полностью обновленным, вы почувствуете прилив новых сил и уверенность в себе. Скандинавская Ходьба – отличное средство, которое влияет не только на фигуру, но и улучшает ваше самочувствие, укрепляет ваше здоровье.

*... я и про наших мужчин не забыла!* Польза Скандинавской Ходьбы для мужской фигуры... Она сделает занятия бодибилдингом эффективнее!

Мужчины, которые занимаются бодибилдингом с целью накачать мышцы и приобрести мощную фигуру атлета, могут также прибегнуть к Скандинавской Ходьбе как к дополнительному стимулятору для роста мышечной массы. Ходьба в среднем темпе в течение 60-90 минут – вот лучшая альтернатива бегу! Не забываем, что культуристы более тяжелые, чем бегуны. Связочный аппарат суставов не будет повреждаться в отличие от бега. Бегать культуристу – тяжело и не комфортно, а ходить легко и полезно! Не старайтесь увеличивать интенсивность тренировок – это ни к чему, учитывая огромные нагрузки от работы с «железом». Отдыхайте,

дышите полной грудью! Культуристы много времени проводят в помещении, залы маленькие и плохо проветриваемые, а мышцам нужен кислород.

Экстремальные нагрузки культуриста также отрицательно влияют на сердечно-сосудистую систему, поэтому занятия бодибилдингом в грамотном сочетании со Скандинавской Ходьбой помогут не только развить мускулистую фигуру, но и правильно сбалансируют нагрузку, заставят сердце работать эффективно и, в то же время, станут своего рода анаболиком, стимулирующим рост мышц. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что Скандинавская Ходьба полезна как женщинам, так и мужчинам. Главное – заниматься регулярно, не пропускать тренировки и не забрасывать их. Составьте график занятий ходьбой найдите для нее 60 минут хотя бы несколько раз в неделю и придерживайтесь этого графика.

После месяца-двух систематических занятий вы сами убедитесь, что ни одно средство для похудения или стимуляторы роста мышечной массы никогда не принесут такой пользы вашей фигуре и вашему организму, какую вы получили в процессе тренировок с палками для ходьбы.

**Автор статьи Елена Калмыкова** – тренер по скандинавской ходьбы, врач восстановительной медицины, д.м.н.