



Не е необходимо да плащате за скъп фитнес или да си купувате скъпи тренировъчни уреди. Ходенето е най-лесният начин за топене на излишните мазнини. Можете да го направите по всяко време и навсякъде.

Сами си изберете мястото за тренировка. Това може да бде близкият парк, ненатоварен път или спортна площадка...важното е никой да не ви пречи. След това определете оптимално за вас темпо. Ходенето в удобен ритъм и без усилие гарантира най-добри резултати.Необходими са ви удобен екип и крачкомер.

Постепенно ускорявайте, като си помагате с ръце /интензивните махове помагат на бързината/. Крачете с нарастваща скорост. Когато почувствате, че ходенето ви

преминава в бягане, запомнете това състояние. Оптималното темпо е с 3-5% по-малко от тази скорост. Ако отдавна не сте се движили активно, тогава намалете получената средна скорост с 5-10%.

10 000 крачки е числото, към което се стремят всички любители на фитнес ходенето. Не бързайте с това натоварване, ако нямате предварителна подготовка. За тези пък които са в добра форма 10 000 крачки могат да се окажат недостатъчни. Затова открийте своето число, своя дневен минимум от крачки.

В продължение на 3 дни независимо от нивото на подготовка, носете със себе си крачкомер и си записвайте по колко крачки сте направили. След това съберете получените данни и разделете сбора на три. Така ще получите вашето число.

ПРОГРАМА ЗА НАЧИНАЕЩИ:

ПЪРВА СЕДМИЦА – добавете 1000 крачки към вашето число.

ВТОРА СЕДМИЦА – добавете още 1000 крачки, като всеки ден ходите поне 5 минути в оптималното за вас темпо.

ТРЕТА СЕДМИЦА – добавете още 1000 крачки, като увеличите и оптималното натоварване на 10 минути.

ЧЕТВЪРТА СЕДМИЦА – добавете още 1000 крачки и ходете 15 минути с оптимално

темпо.

ПРОГРАМА ЗА НАПРЕДНАЛИ:

ПЪРВА СЕДМИЦА – добавете 2000 крачки към вашето число и всеки ден ходете поне 10 минути в оптимално темпо.

ВТОРА СЕДМИЦА – добавете още 2000 крачки и ходете 15 минути с оптимално темпо.

ТРЕТА СЕДМИЦА – увеличете крачките с още 2000, а оптималното натоварване – с още 5 минути.

ЧЕТВЪРТА СЕДМИЦА – добавете още 2000 крачки и половин час ходене с оптимално темпо.

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ:

Ако искате да ходите дълго и бързи и без много усилие се научете да движите тялото си правилно.

Стъпвайте първо с пета и изтъркавайте ходилото към пръстите. Крачките ви трябва да бъдат бързи, но не и широки. Старайте се да поддържате ходилата си в тонус.

Когато те са разпуснати, сводът пада, а коленете отиват навътре и така деформирате цялата си стойка. Седалището също трябва да бъде стегнато, а мускулите на пресата – напрегнати. Това стабилизира целия корпус и го кара да работи активно по време на ходенето. Не клатете бедрата – представете си, че на всяко бедро крепите по чаша с вода и се старайте да не я разплискате.

Работете с ръце. Сгънете лакти под прав ъгъл, леко стиснете пръстите, но не чак в юмрук. Правете махове на нивото на талията. По време на ходене трябва да завъртате корпуса. Така увеличавате аеробното натоварване и изгаряте повече калории, защото задействате повече мускули.

РЕДОВНОТО ХОДЕНЕ ИЗГАРЯ ИЗЛИШНИТЕ МАЗНИНИ!!!

ХОДЕТЕ ЗА ДА ИМАТЕ СТРОЙНА И КРАСИВА ФИГУРА!!!

РЕДОВНОТО ХОДЕНЕ Е КЛЮЧ КЪМ ДОБРОТО ЗДРАВЕ!!!