

Владимир Давыдов  
Александр Барвинский

# Искусство ХОДИТЬ правильно



Зачем ходить?

Почему ходить?

В какой позе ходить?

Сколько ходить?

В чём ходить?

Как дышать при ходьбе?

С кем ходить?

Куда ходить?

Когда ходить?

Где ходить?

С какой скоростью ходить?

С чем ходить?

Владимир Давыдов

# **Искусство ходить правильно**

«Автор»

2023

**Давыдов В.**

Искусство ходить правильно / В. Давыдов — «Автор», 2023

Ходьба – это лучший вид физической нагрузки по положительному влиянию на головной мозг, сердце, легкие, органы пищеварения и суставы. Находиться на свежем воздухе, чувствовать ритмичное движение шага и использовать медитации при ходьбе, чтобы глубже погрузиться в свои мысли. Ходить можно бесплатно. Ходить легко. Ходьба – это легко для ваших мышц, суставов и костей. Самый экономный вид физической нагрузки. Нужно только – желание и дорога. Книга предлагает вам конкретные шаги, которые нужно предпринять, чтобы выйти на улицу, начать двигаться сегодня и продолжать двигаться в будущем, используя метод «малых шагов», то есть путем формирования новых полезных привычек – ходить всегда и везде. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Давыдов В., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Что такое ходьба	8
Глава 2. Зачем, для чего или почему надо ходить? (Преимущества ходьбы)	10
Глава 3. Как правильно ходить с хорошей осанкой? (Механика ходьбы, уход за ногами, что значит неправильно ходить)	15
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Владимир Давыдов, Александр Барвинский

## Искусство ходить правильно

### Предисловие

*Ходьба – лучшее лекарство для человека.*  
*Гиппократ*

На наш взгляд, самая важная задача, которая может быть у каждого человека в этом мире – это сохранить свое здоровье. Все остальное имеет второстепенное значение, ведь если вы сможете успешно справиться с этой задачей, у вас будет достаточно возможностей для любви и привязанности, для служения человечеству и своим близким, а также для всего того, что создает гармонию, душевное удовлетворение и ту полноту души, которая является венцом каждой хорошо проведенной жизни.

А что такое здоровье? Здоровье, как мы его понимаем сейчас – это идеальное функционирование каждого органа, каждой ткани и каждой отдельной клетки в организме – независимо от того, насколько незначительной или сложной может быть их функция.

Ваше здоровье – это картина, которая написана:

- на чистой коже
- во вспышке и блеске глаз
- в структуре волос
- в тоне мышц
- в прямой, легкой осанке
- в идеальном функционировании всех органов тела.

Мужчина или женщина, обладающие крепким, мужественным здоровьем, не нуждаются в рекламе, каждый взгляд говорит за них, причем в самых сильных и убедительных тонах.

А как достигается здоровье? Является ли здоровье чем-то, что дано лишь немногим, бесценным даром самого Бога? Или это то, что является неотъемлемым правом каждого, кто родился на этой земле?

Считается, что здоровье – это наследие каждого человека, это атрибут всех мужчин и женщин – при условии, что они живут в соответствии с естественным законом и не нарушают фундаментальные законы здоровья. (1)

Что это за фундаментальные законы? Можно ответить на этот вопрос в нескольких словах. Если бы вы жили в прекрасном храме или особняке, разве вы не позаботились бы о том, чтобы никто не приносил в этот храм ничего, что может осквернить и загрязнить его?

Разве вы не позаботились бы о том, чтобы храм был чистым, и чтобы чистый небесный воздух мог свободно проникать в него?

Разве вы не запретите этому храму все то, что может разрушить его прекрасные стены и бесценную структуру?

Так же и с вашим телом – храмом или особняком вашей души. Если вы будете всю жизнь охранять этот храм, подаренный вам природой – храм более чудесный, таинственный и сложный, чем любой, построенный руками – вы выполните свой высочайший долг перед Существом, создавшим его, и в то же время заложите для себя сокровища крепких нервов и спокойного сна, выносливости и способностей, достижений в любой области деятельности, которую вы можете выбрать.

А что вы должны делать, чтобы заслужить эту награду?

1. Вы должны воздерживаться от введения в кровь тех «горячих мятежных ядов», которые сжигают ваши жизненные силы. Вы должны быть умеренными и умеренными в еде.

2. Вы должны очищать свой организм от того опасного мусора, накопление которого сократит вашу жизнь и приведет к диабету, болезни Брайта, ревматизму, затвердению артерий, диспепсии, запорам, аутоинтоксикации и множеству других недугов.

3. Вы должны очистить легкие от углекислых газов, практикуя глубокое дыхание и проведя на свежем воздухе как можно большую часть своей жизни, которая соответствует вашим деловым и общественным обязанностям.

4. Вы должны освободить кожу от ядов, выводимых на поверхность тела потовыми железами, и оставить устья этих трех с половиной миллионов маленьких желез свободными для удаления их груза токсичных продуктов.

Другими словами, вы должны содержать свое тело в безупречной чистоте, ежедневно принимая ванну, а также с помощью резкого стимулирующего трения грубого полотенца.

5. Вы должны задействовать мышцы. Вы должны использовать удивительную и сложную систему ремней, шкивов и рычагов, из которых состоят мышцы, сухожилия и кости.

Для этого полезны все виды физических упражнений. Но самым важным из них является чудесное упражнение – это ходьба, которая является самым простым видом движений – основа всей вашей повседневной физической активности. В действительности, дыхание и ходьба – это два повторяющихся изо дня в день процесса, которыми большинство людей овладевает собственными бессознательными усилиями. То есть, никто не учит человека ни как правильно дышать, ни как правильно ходить. Поэтому мы с огромной уверенностью можем утверждать, что практически все, кого мы видим вокруг, спешащих по своим делам – ходят неправильно. Ведь их никто не обучал этому процессу. Родители только наблюдали, как младенец постепенно вставал на четвереньки, а затем уже и начинал ходить только на двух ногах. А без обучения – практически всегда означает неправильно. Мы задействуем не те мышцы, не тем способом, и не в то время, и лишаемся удивительной пользы для организма от ходьбы, потенциально создавая себе всевозможные физические проблемы.

На страницах этой книги мы предлагаем рассказать вам о пользе этого замечательного физического упражнения для:

- богатых и бедных
- умных и не очень
- толстых и тонких
- красивых и так себе.

Одним словом, ходьба подходит для всех людей, она уравнивает всех, как нагота в бане. Мы предлагаем показать вам, что до тех пор, пока у вас есть пара ног, прикрепленных к телу и решимость развивать свое физическое тело, у вас есть самое мощное средство, которым каждый может распоряжаться, для того, что во многих случаях равносильно фактическому омоложению. На этих страницах мы предлагаем рассказать и доказать вам, как вы можете вернуть себе идеальное здоровье – даже если у вас есть одно из множества заболеваний, которые, по словам врачей, неизлечимы.

Мы знаем, что ходьба сделала для улучшения нашего здоровья, также мы осведомлены, чего она добилась для сотен других людей – из нашего личного опыта. Мы знаем, что ходьба делает это и для вас, если только вы будете ходить, ходить и еще раз – ходить. (1)

Ходьба – это не просто подсчет шагов или «физическое упражнение». Аннабель Аббс Стритс в своей книге «52 способа ходить: Удивительная наука о ходьбе для здоровья и радости, по неделе за раз» пишет: «Да, хорошее физическое и психическое здоровье – это приятные побочные продукты. Но радости от ходьбы бесконечно больше, чем от подсчета шагов. Подумайте о том, что ходьба – это способ преодоления больших и малых городов, единения с

природой, общения с собаками, укрепления дружеских отношений, обретения веры и свободы, похлопывания по плечу загрязняющего воздух транспорта, развития обоняния, удовлетворения тяги к звездному свету и темноте, помощи в оценке изысканно сложного и прекрасного мира, в котором мы живем.

Надеюсь, что эта книга побудит вас заново открыть для себя восторг, тайну, чудо и бодрость прогулок. Я надеюсь, что благодаря пятидесяти двум способам ходьбы вы тоже найдете двуногость бесконечно интересной и вечно полезной. И наконец, я очень надеюсь, что вы будете наслаждаться щедрым счастьем и здоровьем, которые всегда, всегда, всегда сопровождают ходьбу на протяжении всей жизни». (2)

Пожалуйста, поверьте, что мы вполне искренне и совершенно серьезно рассуждаем на эту тему и были свидетелями того, что дает такое замечательное упражнение, как ходьба. Мы знаем, что оно может сделать. В этой книге мы расскажем вам, как добиться этих великолепных результатов.

Ну, а остальное – ведь все в ваших... ногах.

Итак, пойдемте вместе по страницам нашей книги.

## Глава 1. Что такое ходьба

*Ходьба – это то, чем мы занимаемся с тех пор, как научились стоять прямо, будучи малышами.*

**Фрэнк Ринг**

Сначала о терминах, которые мы часто будем использовать в книге. Сначала несколько определений ходьбы. Выберите – какое большое подходит вам.

Ходьба – это форма аэробных упражнений, которые стимулируют и укрепляют сердце и легкие, тем самым улучшая использование организмом кислорода. Это один из самых простых способов повысить физическую активность и улучшить свое здоровье. (3)

Ходьба (также известная как передвижение) – является одним из основных видов передвижения наземных животных с помощью ног. Ходьба, как правило, медленнее, чем бег и другие походки. Ходьба определяется «перевернутой маятниковой» походкой, при которой тело перепрыгивает через затекшую конечность или конечности при каждом шаге. Есть много причин, по которым ходьба так популярна. Слово *walk* происходит от староанглийского *wealcan* «катиться». У людей и других двуногих ходьба обычно отличается от бега тем, что только одна нога за раз оставляет контакт с землей и существует период двойной поддержки. Напротив, бег начинается, когда обе ноги отрываются от земли при каждом шаге. Это отличие имеет статус формального требования в соревнованиях по спортивной ходьбе. (4)

Ходьба – это вид сердечно-сосудистой физической активности, которая увеличивает частоту сердечных сокращений. Это улучшает кровоток и может снизить кровяное давление. Она помогает повысить уровень энергии за счет выделения определенных гормонов, таких как эндорфины, и доставки кислорода по всему телу. Это один из самых популярных видов физических упражнений во всем мире. Он не требует дорогостоящего оборудования или специальных навыков и обеспечивает широкий спектр преимуществ для здоровья. Независимо от того, выберете ли вы уединенную дорожку на свежем воздухе на природе, оживленный маршрут по городским тротуарам, тренировку на беговой дорожке или несколько кругов вокруг офисного здания, ходьба – это относительно доступный способ оставаться активным. (5)

Общепризнанные особенности ходьбы:

1. Это самый простой и эффективный способ позаботиться о своем здоровье.
2. Прогулки бесплатные, они ничего не стоят.
3. Ходить пешком легко.
4. Любой человек может заниматься ходьбой в любое время и в любом месте.
5. Ходьба не нагружает мышцы, кости, суставы и связки.
6. Ходьба – это простое, удобное и самое естественное средство передвижения организма. Это идеальный вид своего собственного транспорта, особенно для коротких перемещений на расстояние до 2–3 километра.
7. Ходьба удобна и доступна.
8. Вам не нужен модный тренажерный зал или много оборудования, чтобы просто ходить.
9. Параметры ходьбы могут настраиваться в соответствии с вашими личными способностями. И они хороши для людей всех уровней физической подготовки и возрастов.
10. Ходьба – это аэробное упражнение, которое стимулирует и укрепляет сердце и легкие, тем самым улучшая использование организмом кислорода.
11. Ходьба – это простое занятие, которое может иметь решающее значение на вашем пути к здоровью. Если сомневаетесь – выйдите на прогулку.
12. Ходьба мягко воздействует на тело и успокаивает разум.



13. Ходьба позволяет испытать физические ощущения от движения и расширить сознание, которое возникает благодаря физической активности.

И вообще, ежедневная физическая активность, особенно в виде привычки, не должна быть сложной. Такая простая вещь, как ежедневная быстрая прогулка, скажем, в течение 15 минут, может помочь вам вести более здоровый образ жизни.

Походка является в какой-то мере маркером нашего внутреннего состояния, статуса, профессии и так далее. Манера ходьбы или походка (как почерк или отпечаток пальца) у каждого свои, но все же есть критерии здоровой правильной походки: осанка, положение головы, согласованные движения рук и ног. Походка информирует окружающих людей о настроении и даже о чертах характера человека. Выделяют мужскую и женскую походку, юношескую и старческую походку, походку по профессиональной принадлежности (походка топ-модели или балерины, походка начальника), походку энергичную и походку ленивую. В идеале походка должна быть легкой и пружинистой.

Золотое правило красивой походки – это здоровая осанка. Необходимо держать спину и голову ровно, подбородок чуть приподнять – взгляд на уровне третьего этажа. При этом позвоночник выпрямляется, а диафрагма движется свободно. Плечи нужно расправить, освободить грудную клетку.

## Глава 2. Зачем, для чего или почему надо ходить? (Преимущества ходьбы)

*Зная про такие преимущества – удивительно, почему люди постоянно не ходят пешком.*

Отвечая на вопрос, вынесенный нами в название этой главы – остановимся только на трех причинах:

Во-первых: *Ходить легко.*

Во-вторых: *Ходьба бесплатная.*

В-третьих: *Ходьба бережно относится к вашим мышцам, связкам, суставам, костям.*

Но вы всегда будете здоровее, сильнее, счастливее, а ходьба поможет вам жить дольше.

Совершенно очевидно, что ходьба имеет огромное количество преимуществ и почти не имеет отрицательных аспектов. Прежде всего, давайте рассмотрим то бесконечное количество плюсов и ничтожно малое число минусов, которыми природа наградила ходьбу.

Ходьба может:

**1. Сделать ваше тело подтянутым, поддерживать здоровый вес и уменьшить жировые отложения в организме – укрепляет тело** Быстрая 30-минутная прогулка сжигает 200 калорий. Со временем сожженные калории могут привести к снижению веса. Наращивание сухой мышечной массы с помощью фитнес-упражнений с собственным весом может немного увеличить скорость метаболизма в состоянии покоя (количество калорий, которые ваше тело сжигает в состоянии покоя). Кроме того, энергичные упражнения могут увеличить скорость метаболизма в течение нескольких часов после тренировки.

### **2. Улучшить состояние сердечно-сосудистой системы путем:**

- предотвращения болезней сердца
- укрепления сердца
- снижения кровяного давления
- снижения риска образования тромбов, поскольку икры ног действуют как венозный насос, сокращая и перекачивая кровь от ступней и ног обратно к сердцу, уменьшая нагрузку на сердце.

Кроме того, ежедневная ходьба может помочь вам поддерживать здоровый вес, обмен веществ, кровяное давление и уровень холестерина в крови, которые помогают поддерживать здоровье вашего сердца. Даже если вы не можете уделять этому 30 минут в день, данные показывают, что даже небольшое количество прогулок лучше, чем ничего, когда дело доходит до наших сердец

Ходьба – это форма аэробных упражнений, которая является одним из самых простых способов увеличить физическую активность и улучшить здоровье. Физические упражнения улучшают способность организма поглощать и использовать кислород, заставляя кровеносные сосуды расширяться.

### **3. Снизить риск возникновения различных видов рака.**

Ходьба оказывает на организм ряд биологических эффектов, некоторые из которых были предложены для объяснения связи с определенными видами рака, включая снижение уровня гормонов, таких как инсулин и эстроген, и определенных факторов роста, которые связаны с развитием рака. Физические упражнения оказывают ряд биологических эффектов на орга-

низм, некоторые из которых были предложены для объяснения связи с конкретными видами рака, включая снижение уровня гормонов, таких как инсулин и эстроген, а также определенных факторов роста, которые связаны с развитием и прогрессированием рака.

#### **4. Помочь предотвратить или контролировать диабет путем**

- снижения уровня сахара в крови
- уменьшения содержания опасного жира в брюшной полости, который может вызвать диабет.

Одна из возможных причин: когда вы выполняете умеренное упражнение, например, проходите несколько километров, ваше тело использует свои запасы жирных кислот, чтобы подпитывать его больше, чем когда вы тренируетесь энергично, например, если вы пробежали то же расстояние. Это хорошая новость для вашего риска диабета, поскольку повышенный уровень свободных жирных кислот может затруднить вашему организму переработку гормона инсулина.

#### **5. Предотвратить развитие ожирения**

Ходьба помогает предотвратить ожирение и уменьшить вредные последствия ожирения, особенно развитие резистентности к инсулину (неспособность клеток организма реагировать на инсулин) за счет уменьшения воспаления и улучшения функции иммунной системы. Упражнения в целом изменяют метаболизм желчных кислот, что приводит к уменьшению воздействия на желудочно-кишечный тракт этих подозреваемых канцерогенов, тем самым ограничивая время, необходимое пище для прохождения через пищеварительную систему, что снижает воздействие на желудочно-кишечный тракт возможных канцерогенов.

#### **6. Замедлить умственное расстройство.**

Выполнение физических упражнений и обучение всегда идут рука об руку. На самом деле, новые исследования показывают, что настоящая причина, по которой люди стремятся заниматься спортом, заключается в том, чтобы поддерживать здоровье мозга. Ряд исследований показал, что аэробные упражнения могут увеличить размер гиппокампа.

Гиппокамп, расположенный в медиальной височной доле головного мозга, является ядром системы обучения и памяти мозга. Другое исследование предполагает, что физические упражнения улучшают работу мозга, способствуя росту белка, называемого «нейротрофическим фактором мозга» (НТФМ), который способствует здоровью нервных клеток и, по-видимому, играет роль в улучшении памяти.

Ходьба и прослушивание аудиокниг – это отличный способ мотивировать вас выйти за дверь, а также сохранит ваше здоровье, развлечет, проинформирует и побудит вас продолжать идти.

#### **7. Снизить риск развития болезни Альцгеймера**

Исследование, проведенное Университетом Вирджинии в Шарлоттсвилле, показало, что мужчины в возрасте от 71 до 93 лет, которые проходили более четверти мили в день, имели вдвое меньшую заболеваемость деменцией и болезнью Альцгеймера по сравнению с теми, кто ходил меньше.

#### **8. Предотвратить потерю костной массы**

Ходьба может остановить потерю костной массы у людей с остеопорозом. Кость – это живая ткань, которая реагирует на физическую нагрузку, увеличиваясь в размерах.

#### **9. Помочь уменьшить боль в спине и улучшить подвижность мышц, связок и суставов.**

Вы можете избавиться от большинства болей в спине, а также воспользоваться другими замечательными преимуществами. Приняв регулярную ходьбу, вы укрепите свои бедра, ноги, лодыжки и ступни, а также все тело. Это помогает обеспечить лучшую устойчивость позвоночника. Это также помогает улучшить кровообращение в структурах позвоночника, выводя токсины и перекачивая питательные вещества в окружающие мягкие ткани. Боль часто ограничивает подвижность. Ходьба помогает улучшить диапазон движений и гибкость. Вы обнаружите, что ваша осанка улучшится, а также ваше настроение. Сочетайте это со здоровым питанием и методами снятия стресса, и вы будете выглядеть, чувствовать себя и двигаться лучше, а с болью будет легче справляться. Ходьба с физической нагрузкой, скорость, с которой трудно говорить, стимулирует высвобождение эндорфинов, которые являются гормонами, подавляющими боль.

#### **10. Повысить прочность тела**

Ходьба по крайней мере три раза в неделю в течение не менее 30 минут отлично подходит для общего самочувствия и сильного тела. Ходьба укрепляет мышцы, поддерживает смазку суставов и увеличивает приток крови, распределяя больше кислорода и питательных веществ, а также предотвращает воспаление, вызванное застоем тканей.

Это сохраняет ваше тело молодым и предотвращает травмы, повреждения и боли.

#### **11. Увеличить мышечную массу**

Ходьба, особенно в гору, укрепляет мышцы. Это важно для тех, кто пытается похудеть, так как мышцы помогают сжигать калории быстрее.

Кроме того, с возрастом мы теряем мышечную массу, поэтому ходьба – это отличный способ продлить жизнь.

#### **12. Повысить иммунную функцию**

Исследователи считают, что физические упражнения могут значительно повысить иммунную функцию, потенциально вызывая изменение антител и белых кровяных телец, которые помогают вашему организму бороться с болезнью. Временное повышение температуры тела также может препятствовать росту бактерий, замедляя высвобождение гормонов стресса (что может увеличить вероятность заболевания). Кроме того, ходьба может вымывать бактерии из легких и дыхательных путей, снижая ваши шансы подхватить вирусы простуды и гриппа.

#### **13. Улучшить сон**

Польза от сна и почему вам нужно больше спать:

- сон помогает нашему телу восстанавливать системы органов, включая мышцы, иммунную систему и другие гормоны.

- наша иммунная система выигрывает, поскольку иммунные клетки, известные как Т-клетки, используют время нашего сна, чтобы мчаться по нашему телу, выполняя жизненно важные ремонтные работы. Нашему телу требуются длительные периоды сна для восстановления, омоложения, роста мышц, восстановления тканей и синтеза гормонов.

- сон также играет решающую роль в нашей системе памяти, помогая нам сохранять то, что мы узнали в течение дня. Ведь наш мозг – это система хранения и хранения данных. Мы получаем огромное количество информации в течение дня, и вместо того, чтобы немедленно хранить информацию, нам нужно ее обработать. Многие из этих функций происходят, когда мы спим. Сон позволяет нашему мозгу передавать информацию из кратковременной памяти в более сильную долговременную память в процессе, называемом консолидацией.

Сон помогает нашему организму восстанавливать системы органов, включая мышцы, иммунную систему и другие гормоны.

Наша иммунная система выигрывает, поскольку иммунные клетки, известные как Т-клетки, используют время нашего сна, чтобы бегать по нашему телу, выполняя жизненно важные ремонтные работы. Нашему организму требуются длительные периоды сна, чтобы восстановиться, омолодиться, нарастить мышцы, восстановить ткани и синтезировать гормоны.

Сон также играет решающую роль в нашей системе памяти, помогая нам запоминать то, что мы узнали в течение дня.

Наш мозг – это система хранения и картотеки. Мы получаем огромное количество информации в течение дня, и вместо того, чтобы регистрировать информацию немедленно, нам нужно ее обработать. Многие из этих функций выполняются, пока мы спим. Сон позволяет нашему мозгу передавать информацию из кратковременной памяти в долгосрочную в процессе, называемом консолидацией.

#### **14. Улучшить ваше дыхание и увеличить способность ваших легких поглощать кислород**

При ходьбе частота дыхания увеличивается, заставляя кислород быстрее проходить через кровоток, помогая выводить продукты жизнедеятельности и повышая уровень энергии и способность к исцелению. Ваше дыхание, точнее ваше дыхание, является мощным оружием в вашем арсенале здравоохранения. Но это область нашего здоровья, которую мы часто воспринимаем как должное. Мы расскажем вам, как дышать во время ходьбы для улучшения здоровья, чтобы вы могли в полной мере воспользоваться одним из лучших и самых простых видов деятельности для улучшения общего состояния здоровья ходьбой.

#### **15. Укрепить суставы**

Большинство суставных хрящей не имеет прямого кровоснабжения. Он получает питание из синовиальной или суставной жидкости, которая циркулирует, когда мы двигаемся. Воздействие, возникающее в результате движения или сжатия, например, при ходьбе, «раздавливает» хрящ, доставляя кислород и питательные вещества в эту область. Если вы не ходите, суставы лишаются живительной жидкости, что может ускорить ухудшение состояния.

Ходьба может сыграть огромную роль в снижении развития и прогрессирования остеоартрита, формы артрита, которая поражает суставы. Физические упражнения уже давно доказали свою пользу в лечении и профилактике остеоартрита: недавнее исследование показывает, что ходьба может уменьшить боль и замедлить прогрессирование заболевания. Большая часть суставного хряща не имеет прямого кровоснабжения. Он получает питание из синовиальной или суставной жидкости, которая циркулирует при движении. Воздействие, возникающее при движении или сжатии, например, при ходьбе, «сдавливает» хрящ, доставляя кислород и питательные вещества в эту область. Если вы не ходите, суставы лишаются живительной жидкости, что может ускорить ухудшение состояния.

#### **16. Продлить жизнь**

У тех, кто регулярно занимается спортом в возрасте 50–60 лет, вероятность умереть в течение следующих восьми лет на 35 % ниже, чем у тех, кто не ходит пешком. Это число на 45 процентов меньше для тех, у кого есть сопутствующие заболевания.

Несколько новых исследований показали, что преимущества ходьбы по крайней мере пятнадцать минут в день могут добавить семь лет к вашей жизни. Итак, если вы столкнулись с дефицитом времени, 15-минутная прогулка может принести вам те же преимущества.

#### **17. Улучшить настроение, снять стресс и повысить самооценку и чувство выполненного долга**

Физические упражнения являются хорошо изученным и проверенным способом снижения стресса. Чем больше шагов люди делают в течение дня, тем лучше их настроение. Ходьба и физические упражнения в целом вырабатывают эндорфины в организме. Эндорфины:

- Это химические вещества, которые вырабатывает ваш мозг
- Действуют как естественное болеутоляющее
- Это химические вещества хорошего самочувствия в организме, которые способствуют состоянию удовольствия, такого как смех и любовь.

- Взаимодействуют с рецепторами в головном мозге и вызывают чувство благополучия, повышенную самооценку, повышенную терпимость к боли и даже чувство эйфории.

- Помогают улучшить вашу способность спать
- Эндорфины поднимают настроение. В течение более длительного периода времени физические упражнения заставляют вас чувствовать себя хорошо в своем физическом здоровье. Даже не осознавая этого, ходьба поднимает настроение, повышая внимательность и уверенность в себе. Добавьте веселую музыку или аудиокнигу и ваше хорошее настроение взлетит.

- Снижает стрессовые влияния на организм различной этиологии.

Ходьба действительно заставляет вас чувствовать себя хорошо.

Будь то краткосрочная или долгосрочная прогулка, регулярная ходьба или физические упражнения повысят вашу уверенность в себе. Позитивный настрой приходит из чувства выполненного долга. Прогуливаясь, вы признаете свою ответственность за свое здоровье и принимаете меры для улучшения своего физического и эмоционального благополучия.

Проблема, однако, заключается в том, чтобы сделать ходьбу (или постоянное движение в целом) регулярной частью вашей повседневной жизни

## **18. Предотвратить беспокойство и депрессию и повысить уровень жизненной энергии**

Исследования показывают, что физическая активность, включая ходьбу, может уменьшить депрессию. Ходьба или физические упражнения помогают разорвать порочный круг негативных мыслей, которые подпитывают депрессию и тревогу.

## **19. Улучшить когнитивные способности**

В одном исследовании был сделан вывод о том, что, по-видимому, существует связь между ходьбой и когнитивными способностями как у детей, так и у взрослых.

## **20. Улучшить равновесие и координацию**

## **21. Повысить креативность и способность решать проблемы.**

Таким образом, ходьба – это самый простой метод привести свое тело в отличную форму и оставаться в этой форме.

## **Глава 3. Как правильно ходить с хорошей осанкой? (Механика ходьбы, уход за ногами, что значит неправильно ходить)**

Большинство из нас, скорее всего, не задумываются о том, как мы ходим и правильно ли мы ходим. Но знание того, как правильно ходить с правильной техникой и хорошей осанкой, может помочь:

- поддерживать кости и суставы в правильном положении
- уменьшить износ суставов, мышц и связок
- предотвратить боли в спине, бедрах, шее и ногах
- уменьшить боль и усталость в мышцах
- снизить риск травм
- улучшить равновесие и устойчивость

Ходить с правильной техникой и осанкой несложно. Но для этого необходимо следить за тем, как вы двигаетесь.

### **Советы по правильной ходьбе**

Ходьба – это вид деятельности, в котором задействовано все ваше тело. Чтобы полностью понять, как правильно ходить, нужно сосредоточиться на каждой части тела, с головы до ног.

#### **1. Держите голову выше**

- во время ходьбы старайтесь стоять прямо, чтобы подбородок был параллелен земле, а уши находились над плечами.
- представьте, что вашу голову плавно тянет вверх невидимый кусок веревки, прикрепленный к потолку. Это поможет вам не уронить голову в грудь во время ходьбы.

#### **2. Держите глаза открытыми и смотрите вперед**

Во время ходьбы сосредоточьте внимание на участке примерно в 5–10 метрах перед собой.

#### **3. Удлините спину:**

- во время ходьбы старайтесь удлинить позвоночник.
- старайтесь не сутулиться, не горбиться и не наклоняться вперед – это может привести к нагрузке на мышцы спины.

#### **4. Держите плечи опущенными и отведенными назад**

Это необходимо для того, чтобы обеспечить правильное положение плеч во время ходьбы. Поэтому сделайте следующее:

- ваши плечи также играют ключевую роль в осанке и технике ходьбы.
- если ваши плечи напряжены или сгорблены вперед, это может привести к нагрузке на мышцы и суставы плеч, шеи и верхней части спины.
- поднимите плечи вверх в движении, похожем на пожимание плечами, затем опустите их и расслабьте. Пожимание плечами помогает снять зажатость или напряжение, а также приводит плечи в естественное положение, позволяющее легко двигать руками.

– старайтесь держать плечи свободными и расслабленными, не напрягайте их по направлению к ушам и не наклоняйте вперед. Во время ходьбы можно периодически делать пожимания плечами, чтобы убедиться, что плечи расслаблены и находятся в правильном положении.

#### 5. Задействуйте ваши основные мышцы

– основные мышцы также играют важную роль при ходьбе и помогают вам двигаться легче.

– делая каждый шаг, сосредоточьтесь на том, чтобы напрячь и задействовать основные мышцы, подтягивая пупок к позвоночнику. Это поможет вам сохранить равновесие и устойчивость. Это также снимет напряжение и давление на спину во время ходьбы.

#### 6. Размахивайте руками

– во время ходьбы плавно покачивайте руками вперед-назад по бокам. – убедитесь, что вы размахиваете руками от плеч, а не от локтей.

– не размахивайте руками поперек тела.

– не поднимайте руки слишком высоко. Держите их вокруг средней части тела, а не вокруг груди.

#### 7. Переступайте с пятки на носок

– сохраняйте устойчивую походку с пятки на носок. Для этого нужно сначала ударить по земле пяткой, затем перекатиться через пятку на носок и оттолкнуться от ступеньки носком. Избегайте плоскостопия или ударов по земле сначала пальцами ног.

### **Чего не следует делать во время ходьбы**

Чтобы избежать травм или слишком сильного износа мышц и суставов, старайтесь избегать следующих привычек.

#### 1. Не смотрите вниз

Слишком частые взгляды вниз на ноги или телефон могут привести к излишней нагрузке на шею.

#### 2. Не делайте очень длинных шагов

Ваша сила возникает за счет отталкивания задней ногой. Исследования показали, что чрезмерно длинные шаги могут создавать чрезмерную нагрузку на суставы голени.

#### 3. Не перекачивайте бедра

Во время ходьбы ваши бедра должны оставаться как можно более ровными.

#### 4. Не сутультесь

Чтобы избежать нагрузки на спину и плечи, при ходьбе и стоянии держите плечи опущенными и отведенными назад, а позвоночник – вытянутым.

#### 5. Не ходите в неправильной обуви

Если вы собираетесь ходить более нескольких минут за раз, обязательно носите обувь, которая удобно сидит, имеет хорошую поддержку свода и пятки, а также хорошую амортизацию, чтобы поглотить удар ноги о землю.



## **Каковы преимущества правильной ходьбы?**

Правильная осанка и хорошая техника ходьбы приносят многочисленные физические и психические преимущества. К ним относятся:

**1. Отсутствие боли в мышцах и суставах**

Правильная ходьба поможет вам избежать ненужного напряжения и нагрузки на мышцы, связки и суставы всего тела.

**2. Больше энергии**

Ходьба с плохой осанкой неэффективна. Она может быстрее истощить ваши мышцы, в то время как ходьба с правильной формой позволяет сохранить вашу энергию.

**3. Лучшее здоровье легких**

Ходьба с отведенными назад плечами позволяет легким полностью раскрыться, что облегчает дыхание и делает его более эффективным.

**4. Улучшение кровообращения.**

Когда ваше тело правильно выровнено и правильно двигается, это облегчает циркуляцию крови во всех частях тела.

**5. Улучшение пищеварения.**

Ваш организм лучше переваривает пищу, когда внутренние органы не сдавлены и к пищеварительному тракту поступает здоровый кровоток.

**6. Укрепление опорно-двигательного аппарата.**

Мышцы живота выигрывают от того, что вы ходите ровно и правильно.

**7. Меньше головных болей напряжения.**

Если вы ходите с поднятой головой, а не наклоняетесь вперед, это поможет уменьшить нагрузку на шею, что может привести к уменьшению головных болей напряжения.

**8. Лучшее равновесие.**

Когда вы ходите с правильной осанкой, это может помочь вам улучшить равновесие и сделать вас менее склонным к падениям.

Правильная ходьба с правильной техникой и осанкой имеет много преимуществ. Она может уменьшить ненужное напряжение и нагрузку на мышцы и суставы, предотвратить боли в спине и мышечные боли, снизить риск травм и многое другое.

Ходить с правильной походкой и осанкой несложно, но для этого может потребоваться некоторая практика. Некоторые ключевые советы включают в себя ходьбу в рост, поднятую голову, расслабленные плечи и спину, а также подтянутое ядро.

Если у вас есть проблемы с походкой или вы не знаете, как ходить с правильной осанкой, обязательно поговорите с врачом или физиотерапевтом о том, как улучшить технику ходьбы.

(7)

В ходе работы с этой книгой мы ознакомились с большим массивом знаний о методах ходьбы. И больше всего нам понравилась технология ходьбы Вокатив (Walkactive) спортивной журналистки Джоанн Холл (Joanna Hall), которая в течение 10 лет разработала свою технику активной ходьбы и помогла десяткам тысяч людей овладеть ее детищем. Свою техноло-

гию она описала в отличной, но немного сложной книге «Joanna Hall's Walkactive Programme: The simple yet revolutionary way to transform your body, for life». Ниже мы приведем несколько основных положений ее техники хождения. Тем, кто хочет более подробно ознакомиться с этим новым и поистине революционным подходом к процессу ходьбы мы очень советуем ознакомиться с этим замечательным учебником по ходьбе, а также с ее программами обучения на ее сайте. (8)

Сначала мнение Джоанны Холл о причинах и механике неправильной ходьбы.

### **Почему вы ходите неправильно?**

Для начала мы разберемся, что именно идет не так с тем, как вы ходите сейчас. Для этого важно немного понять, как работает ваше тело.

### **Как работают ваши мышцы**

Когда мышца сокращается (сжимается), она может создать движение несколькими способами – наиболее обычное существо, когда оно сокращается. Представьте себе, что вы держите в одной руке гирю и выполняете простое разгибание бицепса: чтобы поднять гирю, вам нужно согнуться в локте, и по мере движения руки к плечу мышечные волокна в бицепсе укорачиваются – оба конца мышцы, где они прикреплены к кости, перемещаются. Когда мы тренируемся традиционными способами, такими как бег или поднятие тяжестей, мы, как правило, снова и снова используем это сокращающее движение.

Однако многие люди не понимают, что мышца может продолжать работать, когда она удлиняется. Представьте себе разводной мост: он не просто рушится, а опускается под контролем. То же самое происходит и с техникой ходьбы Вокатив. Давайте вернемся к разгибаниям на бицепс; на этот раз представьте, что медленно, контролируемо поднимать тот же вес – не позволяйте руке просто опуститься. Это требует усилий, не так ли? Мышца снова становится длиннее, но, удлиняясь, она продолжает работать. Фактически, волокна в мышце продолжают сокращаться, несмотря на то, что мышца становится длиннее. Поскольку для этого требует усилий, это удлиняющее движение тонизирует мышцу. А с техникой ходьбы Вокатив это происходит постоянно, в отличие от большинства видов физических упражнений, таких как бег, где ваши мышцы в основном пытаются сокращаться, а не укорачиваться, в техника Вокатив мы пытаемся сохранить ваши мышцы удлинялись по мере их сокращения, создавая тонус и увеличивая силу и диапазон движения вокруг сустава. Делая это снова и снова, ваши мышцы, в буквальном смысле слова, удлиняются. Вот почему с помощью техники Вокатив вы можете полностью изменить свой внешний вид: вы станете выше, стройнее, более стройным и подтянутым.

### **Образ жизни и вредные привычки**

Многие из вас ежедневно проводят часы, сгорбившись над экранами компьютеров, сидя в машине или перед телевизором.

Когда мы двигаемся, мы можем нести тяжелые сумки, детей или чтобы справиться с этими необоснованными требованиями и нагрузками, наш организм начинает использовать неправильные мышцы в неправильное время и неправильным образом. У большинства людей уже сформировались вредные привычки ходьбы. Даже не осознавая этого, они вызывают длительную боль и дискомфорт. Они также мешают нам использовать мышцы в полной мере при ходьбе

## Выполнение физических упражнений

Возможно также, что существующий режим выполнения упражнений делает ваши мышцы еще короче. Если вы уже прилагаете усилия для поддержания физической формы, то, скорее всего, вы выбираете такие упражнения, как бег, занятия спортом или тренировки в тренажерном зале. Эти виды упражнений задействуют крупные группы мышц – ноги, нижняя часть тела и туловище и хотя это позволяет сжечь большое количество калорий и улучшить вашу физическую форму, это может также усугубить проблему вашего тела, поскольку работает только с крупными мышечными группами:

- утолщает мышцы, а не делает их более стройными. Вы укрепляете и укорачиваете крупные мышцы тела одновременно и это дает вам громоздкость, а не элегантный и красивый силуэт

- вызывают дискомфорт в грудном отделе позвоночника, шее и суставах, в частности, тазобедренных, коленях, плечах – поскольку дисбаланс создаваемый укороченными мышцами, создает они подвергаются нагрузке

- вызывают еще большие проблемы с осанкой потому что, когда вы концентрируетесь на крупных мышцах, более глубокие, внутренние поддерживающие мышцы, а те, которые необходимы для правильной осанки практически не стимулируются. Опять же, это еще больше ухудшает структурное соответствие, выводит тело из равновесия и вызывает всевозможные травмы, напряжения и боли.

## Механика неправильной ходьбы

Итак, мы рассмотрели, что способствует неправильной ходьбе. Но что, с технической точки зрения, приводит к этому? Существует четыре ключевых элемента неправильной ходьбы, и сейчас я расскажу вам о них, начиная со стоп и лодыжек, переходя к большим мышцам ног, затем к голове, шее и верхней части спины и, наконец, к рукам и плечам.

### 1. Ваши стопы и лодыжки

*Проблема: пассивный удар стопой*

Пассивный удар стопой – это одна из самых распространенных проблем неправильной ходьбы. Стопа и лодыжка имеют три «качалки» (точки вращения): пятка, свод стопы и пальцы ног. Они должны работать вместе, создавая плавное «катящееся» движение: от пятки, к своду стопы, к пальцам ног. Но у большинства из нас это важное движение перекачивания или раскачивания утрачено и стопа ударяется о землю более или менее плоско, одним махом. Воздействие этого движения распространяется по всему телу, от стоп через колени и бедра. Это создает нагрузку на суставы и может привести к сжатию дисков в позвоночнике (это одна из причин, по которой у многих людей с возрастом появляются боли в коленях, бедрах и спине). Кроме того, мышцы стопы и голени не могут двигаться так хорошо, как должны. Со временем стопа становится все менее подвижной и податливой, и уже не посылает в мозг прежнюю обратную связь. Отсутствие обратной связи, в свою очередь, сказывается на равновесии, осанке и качестве движений. Вы становитесь все более неустойчивыми и начинаете двигаться более «шаркающей» походкой – ваши ноги идут прямо вниз, а не катятся и пружинят. Мышечный тонус стопы становится слабым и низким, повышается вероятность травм и растяжений, теряется – в буквальном смысле – «пружина в шаге». Эта обратная связь от стопы к мозгу называется проприоцепцией или кинестезией (мышечное чувство – ощущение положения частей собственного тела относительно друг друга и в пространстве). Она является жизненно важной частью техника ходьбы Вокатив.

## **2. Большие мышцы ног**

*Проблема: напряженные мышцы, которые работают слишком интенсивно*

Большие мышцы на передней и верхней половинах ноги образуют одну из самых сильных мышечных групп группы мышц в человеческом теле. Самый простой способ для движения ноги вперед – это использование этих мышц, поэтому вы постоянно их используете.

Однако, поскольку вы также часто сидите, эти сильные мышцы привыкают находиться в сокращенном положении. Это сокращение сокращает амплитуду движений и нарушает правильное положение позвоночника, непосредственно способствуя возникновению болей в нижней части спины. Это досадная, но чрезвычайно распространенная цепная реакция. Большие мышцы ног используются чрезмерно, в ущерб мышцам, расположенным внизу и на задней поверхности ног. Калории и являются жизненно важными для поддержания формы и тонуса нижней части тела.

*Мышцы ног: технические аспекты*

Длинные мышцы, проходящие по передней поверхности бедра от коленной чашечки, проходящие через стопы к поясничному отделу позвоночника, известны как сгибатели бедра. Сгибатели бедра, если вы когда-нибудь проходили большую дистанцию чем обычно, и замечали, что у вас болит поясница, это может быть связано с напряжением сгибателей бедра. Большие мышцы, проходящие от верхней части бедра до колена, являются квадрицепсами – это сгибатели бедра. Если вы занимаетесь спортом, то ваши квадрицепсы будут сильными. Ведь это основные мышцы, выполняющие прыжок вперед. Мышцы, расположенные в нижней части тела – это тазовые мышцы, а мышцы, расположенные в задней части тела – это подколенные мышцы.

## **3. Шея и верхняя часть спины: технические аспекты**

Кости и мышцы верхней части спины, расположенные между лопатками, называются грудным отделом позвоночника. Многие люди здесь зажаты и неподвижны, потому что неправильно ходят – у них плохая осанка. Такая неподвижность приводит к тому, что мышцы шеи (грудино-ключично-сосцевидная мышца) становятся тугими и короткими, усугубляя проблему. Человеческое тело сконструировано так, чтобы работать как единое целое, поэтому, когда верхняя часть тела становится жесткой, это оказывает непосредственное влияние на остальные части тела. Если плечи затекли и их диапазон движения ограничен, это приведет к ограничению движения в нижней части спины и бедрах. Кости и мышцы верхней части спины между лопатками называются грудным отделом позвоночника. Многие люди здесь зажаты и неподвижны, потому что неправильно ходят – у них плохая осанка. Вы узнаете, как изменить свои привычки, чтобы правильно использовать все эти мышцы, чтобы ваше тело стало сбалансированным, тонизированным и удлиненным, и при этом сжигалось больше калорий.

## **4. Голова, шея и верхняя часть спины**

*Проблема: ограниченность движений и асимметрия*

Наш современный образ жизни разрушает эту область тела. Все эти часы, проведенные в неправильной позе, сгорбившись, или неправильное ношение предметов и детей приводят к тому, что плечи и спина становятся жесткими. В результате плечи наклоняются вперед (см. справа), а позвоночник становится жестким, что является основной причиной болей в спине. Результат – неуклюжий способ передвижения, не говоря уже о сильной боли и дискомфорте. Плечи должны быть расслаблены и опущены.

## **Ваши руки и плечи**

*Проблема: плохое выравнивание плеч и уменьшение естественного размаха рук.*

Если ваши плечи и средняя часть спины не настолько подвижны, как это должно быть, то ваши руки не будут естественно раскачиваться в стороны и в стороны при ходьбе. Это, опять же, оказывает удивительное влияние на весь позвоночник. Позвоночник должен плавно поворачиваться при ходьбе (см. справа), но если ваши руки поворачиваются неправильно, то позвоночник не поворачивается и вы также не полностью используете мышцы по бокам тела (косые мышцы, см. схему ниже). Так что независимо от того, мужчина вы или женщина, ваши жесткие руки и плечи невольно стоят между вами и той стройной фигурой, к которой вы стремитесь.

## **Активная ходьба (Вокатив, Walkactive)**

Эти методы были разработаны, чтобы помочь эффективно выровнять мышцы, свести к минимуму воздействие на суставы, улучшить осанку и, что наиболее важно, улучшить форму тела и физическую форму. Большинство людей думают о том, чтобы войти в пространство перед ними, но на самом деле пешеходы должны думать о выходе из пространства позади них.

Хорошая ходьба – это акт движения, в виде подталкивания себя вперед с задней ноги.

Плохая ходьба – чрезмерно зависит от тяги – тянуть себя за переднюю ногу. Это укорачивает ваш шаг, слишком сильно задействует сгибатели бедра и создает ненужную нагрузку на колени.

## **Ноги вперед**

Стопы являются основой движения и техника ходьбы включает в себя упражнения для улучшения силы и гибкости стоп. Эти упражнения могут помочь предотвратить распространенные проблемы со стопой, такие как подошвенный фасцит и улучшить общий баланс и стабильность. Джоанна учит своему методу «Почувствуй кожуру», который заставляет вас использовать каждую часть вашей стопы, движение, для которого ваша нога создана. Холл советует ходокам создать то, что она называет «открытой лодыжкой», оставляя пятку на земле дольше, а затем отрывая ее.

Убедитесь, что вы проходите через всю стопу. При каждом ударе ногой помните о прохождении через пятку, свод стопы и отталкивание пальцев ног, чтобы создать «открытую лодыжку». Джоанна говорит, что «открытая лодыжка» «открытая лодыжка» имеет ключевое значение, поскольку она помогает вашей ноге удлиниться, становясь более стройными и упругими бедрами, и, что немаловажно, заставляет мышцы ягодиц, большую ягодичную мышцу, сжиматься и подниматься.

## **Стабилизируйте бедра**

Стабилизируйте бедра во время ходьбы, качели могут выглядеть сексуально, но они ничего не делают для вашего позвоночника или укрепления ягодиц. Мы поднимали бедра, чтобы не сутулиться, тем самым давая диафрагме больше пространства и позволяя делать глубокие вдохи. Лучший способ добиться этого – представить, что у вас есть бокал шампанского на каждом бедре, и что вы должны держать их полными во время ходьбы. Для этого вам нужно будет втянуть вверх и внутрь мышцы живота. Это поможет вам улучшить осанку, сделать живот плоским, а также заставить ягодицы работать более эффективно с каждым шагом. Старайтесь

держат бедра неподвижно во время ходьбы. Это заставит мышцы живота работать интенсивнее. Лучший способ сохранить бедра на одном уровне – увеличить расстояние между тазом (тазовой костью) и нижним ребром. Джоанна Холл рекомендовала делать это, стоя прямо и создавая большую гибкость туловища. Стабилизация бедер помогает улучшить осанку, сделать живот плоским и заставить ягодицы работать более эффективно, и все это приводит к более плоскому животу.

### **Соблюдайте расстояние между плечами и ушами**

Еще одним ключевым принципом техники ходьбы является идея «укладки позвоночника». Это включает в себя выравнивание позвоночника таким образом, чтобы он был прямым и сбалансированным, а голова, плечи и бедра были на одной линии. Таким образом, организм лучше распределяет вес. Это снижает риск травм и улучшает общую осанку. Как и в случае с бедрами, основные мышцы задействуются, удерживая все на одном уровне. Это помогает поддерживать позвоночник и способствует хорошей осанке.

Одна из ошибок ходоков – это поднимать плечи к ушам, что вызывает напряжение в шее, плечах и спине. Поэтому Джоанна Холл советует держать как можно большее расстояние между плечами и ушами. Вы можете сделать это, глядя вверх и вперед, что удлиняет шею и расслабляет плечи. Она говорит, что это корректирует округлые плечи и мгновенно заставляет вас выглядеть выше и стройнее. Это также правильно выравнивает позвоночник и уменьшает скованность и болезненность. Поэтому боритесь с округлыми плечами, удлиняя шею. Лучший способ сделать это – постараться сделать как можно больше расстояния между плечами и мочками ушей. Это помогает скорректировать округлые плечи и мгновенно делает вас выше и стройнее. Это простое действие также помогает правильно выровнять позвоночник, уменьшая скованность и болезненность. Это отличный совет для людей, которые проводят свои дни, сгорбившись над компьютером на работе, так как это то, что вы можете делать и сидя.

### **Используйте руки при ходьбе**

Последним аспектом техники ходьбы Вокатив является использование махов руками. Джоанна Холл учит участников процесса ходьбы тому, как координировано размахивать руками. Это помогает сохранять равновесие и устойчивость во время ходьбы. Сохраняя руки расслабленными и раскачивающимися естественным образом, люди могут использовать верхнюю часть тела для поддержки нижней части тела. Это снижает нагрузку на ноги и ступни. Ваша скорость при ходьбе на самом деле зависит от рук, а не от ног. Чтобы ускориться, попробуйте размахивать руками быстрее, ваши ноги автоматически будут двигаться быстрее. Старайтесь держать руки на удобном уровне, согнутые в локтях, и раскачивать их вперед и назад во время ходьбы. Размахивание руками отодвигает лопатки назад, что открывает область груди, что также помогает улучшить осанку.

По ее словам, перемещение рук назад позволяет вам:

- увеличить шаг
- улучшить осанку
- уменьшить нагрузку на суставы в коленях и голеностопных суставах
- увеличить скорости ходьбы на 24 процента
- улучшить форму и физическую силу тела.

## Правильный темп ходьбы

Вместо того, чтобы концентрироваться на скорости, Холл рекомендует сосредоточиться на поиске собственного «оптимального темпа ходьбы». Она повторяет, что клинически доказано, что именно такой темп улучшает ваше здоровье, физическую форму и форму тела. Оптимальный темп ходьбы варьирует от человека к человеку. Например, один человек может добиться отличных результатов при более медленном темпе, чем другой человек. Вам не нужно «ходить с головокружительной скоростью, чтобы стать стройнее, выносливее и стройнее».

Техника ходьбы Джоанны Холл Вокатив – это целостный подход к ходьбе, направленный на улучшение осанки, выравнивания и моделей движений для общего состояния здоровья и физической формы. Программа Вокатив подходит для всех возрастов и тех, кто хочет улучшить свою физическую форму, похудеть или облегчить боль в суставах. Это также отличный вариант для людей, которые хотят включить больше физической активности в свою повседневную жизнь, но, возможно, не могут участвовать в таких важных видах деятельности, как бег или аэробика, но, возможно, хотят увеличить скорость ходьбы. Она особенно полезна для тех, кто проводит много времени сидя или стоя в одной позе, так как помогает противодействовать негативным последствиям сидячего образа жизни. Обучая участников тому, как задействовать мышцы, выравнивать свое тело и контролировать свои движения. Техника ходьбы Вокатив помогает улучшить равновесие и стабильность, уменьшить боль в суставах и повысить общую силу и гибкость тела.

Конечная цель Джоанны Холл – это заставить людей ходить пешком, даже если это всего лишь 10 минут в день. Фактически, она еженедельно предлагает пройти пешком 1, 3 или 5 километров. Например, если вы делаете 120 шагов в минуту, вам понадобится 10 минут, чтобы пройти 1 километр. Холл считает, что, если вы можете выполнять только одно упражнение, выбирайте ходьбу.

А теперь более подробно уже по самой технике ходьбы.

Прелесть техники Вокатив в том, что вам не нужно много оборудования. На первых порах важно сосредоточиться на технике, а не на скорости, так что вы даже не успеете сильно разогреться или вспотеть. Вам понадобится только

- основная удобная одежда
- плоская обувь, в идеале такая, которая позволяет раздвинуть стопу и не имеет слишком жесткой подошвы.
- простой шагомер (или приложение на смартфоне) для подсчета шагов

## Технические прогулки

Джоанна Холл пишет, что каждый день необходимо выделять десять или пятнадцать минут, в идеале три раза в день. Во время этих занятий вы будете отрабатывать по очереди каждую из четырех частей тела, рассмотренных выше, пока не освоите их все. Она даже придумала для таких занятий специальный термин – «технические прогулки».

Для освоения техники Вокатив совершенно необходимо выделять время только для того, чтобы сосредоточиться на своей технике. Конечно, скорость освоения отдельных частей тела техникой Вокатив будет зависеть от частоты занятий, но есть и другие факторы, например, ваша физическая подготовка или связь с телом. В конечном счете нужно продолжать выполнять техническую прогулку до тех пор, пока не почувствуете, что действительно овладели ею.

Для того чтобы начать заниматься техническими прогулками, достаточно надеть пару плоских гибких кроссовок тренировочного типа и выйти на улицу. В идеале вы должны нахо-

даться на ровной поверхности лучше всего парк или ровный тротуар. Начните с ног и, когда вы почувствуете, что овладели активной ходьбой стопами (а это может занять несколько технических прогулок), только тогда переходите к бедрам и т. д. Старайтесь не спешить переходить от одной части тела к другой.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.