**Спортивная ходьба как способ «сбросить лишнее»**

Во многом благодаря техническому развитию общества, человечество столкнулось с такой проблемой как ожирение. По статистике каждый 9 взрослый – обладатель подобного диагноза. Несмотря на постоянную пропаганду здорового образа жизни и занятий спортом, количество тучных людей не сокращается. Объясняется это крайне просто: до сих пор путь к идеальному весу лежал через изнурительные тренировки в спортзале.

Поиски альтернативных способов решения этой проблемы, наконец-то, дали свои плоды. Американские ученые и врачи смогли найти более щадящий способ похудения, который подойдет любому тучному человеку в независимости от общего состояния его здоровья. И способ этот – спортивная ходьба. Речь идет о спортивной ходьбе для любителей, так как у профессионалов этого вида спорта имеет совершенно иные дистанции и темпы тренировок.

Физические нагрузки на организм во время занятия спортивной ходьбой намного меньше, чем при пробежке трусцой на тоже расстояние. Но положительный эффект от ходьбы не меньше, а даже больше. Занятия спортивной ходьбой на свежем воздухе способствуют нормализации артериального давления и снижению сахара в крови, выработке гормона роста; улучшают состояние суставов и сосудов; снимают стресс, психологическое и умственное напряжение после тяжелого трудового дня. При этом не создаются большие нагрузки на мышцы ног и спины. Пройдя в спокойном темпе всего 2 километра, человек сжигает 200 килокалорий, что заменяет 14 минут бега в быстром темпе!

В отличие от бега, ходьба щадит и позвоночник человека, так как движения во время ходьбы больше похожи на плавное скольжение, а не на маленькие прыжки, свойственные бегу. Кроме этого, ходьба самый дешевый и демократичный вид спорта. Он не требует специального оборудования или услуг тренера, нет нужды покупать и абонемент в фитнес-клуб. Единственное, что необходимо сделать – выйти на улицу. Получасовую тренировку по спортивной ходьбе на свежем воздухе выдержит любой, а значит, человек будет продолжать занятия этим видом спорта.

К одежде спортивная ходьба также не предъявляет особых требований. В ней должно быть удобно и комфортно, а обувь лучше всего подобрать на резиновой подошве с невысоким подъемом. Также можно использовать дополнительные стельки и шерстяные носки – они сделают тренировку на жестком грунте более комфортной. Идеальный грунт для ходьбы – лесные тропинки и садовые дорожки. Для улучшения настроения во время тренировки можно взять плеер и наушники.

Однако демократизм спортивной ходьбы как вида спорта не отменяет требований, предъявляемых к технике. Следуя нехитрым правилам можно максимально увеличить эффект от тренировок и избежать травм. Вот они:

1. Спину необходимо держать прямо, наклонив вперед примерно на 10 сантиметров.

2. Руки лучше всего согнуть в локтях, а ноги необходимо держать прямыми.

3. При ходьбе необходимо идти тазом.

4. Основное движение – перекат стопы с носка на пятку, не отрывая от земли. Руки при этом движутся в такт шагу.

5. Тело должно быть максимально расслаблено, а дыхание – ровное.

Темп и ритм каждый подбирает для себя сам, однако не стоит в первыйдень проводить тренировку в полном объеме. Для первого занятия лучше всего ограничится 15 минутами, постепенно увеличивая время тренировки до получаса и более. Спустя некоторое время даже далекий от спорта человек сможет выполнять необходимую для терапевтического эффекта нагрузку. По мнению врачей, женщина должна проходить 48 км в неделю, а мужчина – 56, что составляет при ежедневных тренировках чуть меньше 7 км для женщин и 8 км для мужчин.

Необходимо также во время тренировки придерживаться темпа, который выдерживает ваш организм. Для его установления лучше всего мысленно поделить намеченный путь на четыре равных отрезка и первый из них пройти в спокойном темпе. Основную часть пути необходимо пройти в быстром темпе, и лишь на последнем отрезке постепенно сбавляя темп перейти на шаг. В зависимости от вашего самочувствия замедляйте или ускоряйте темп, можно даже пробежаться немного. По мнению специалистов, если вы сможете во время тренировки поддержать разговор – это именно ваш темп. Если же во время тренировки все-таки возникли боли в мышцах или груди, следует постепенно сбавить темп и перейти на обычный шаг, но ни в коем случае резко не останавливаться, так как это приведет к еще большей нагрузке на организм.

Используя тренировки по спортивной ходьбе для снижения веса, следует помнить – эффект от них можно усилить благодаря отягощению. Идя из магазина, в качестве гантелей можно использовать сумку с продуктами, взяв ее горизонтально, а также различные палки, которые попадутся по дороге. При проведении тренировки дома на беговой дорожке используйте гантели, тяжелые книжные тома. Допустимый порог для массы дополнительного груза – 5-10% от массы тела.

Таким образом, спортивная ходьба является идеальным вариантом занятия спортом для всех, особенно для людей с излишним весом. Она также оказывает на организм общеукрепляющий и тонизирующий эффект. Ходьба полезна как для тела, так и для души – во время пеших прогулок на природе очень легко найти вдохновение или придумать решение житейской проблеме. И наконец, во время тренировки по спортивной ходьбе можно поддержать разговор с интересным собеседником, идущим рядом.

**Список литературы**

sportschools.ru