

Поднимайтесь по лестнице. Благодаря этому подходу вы сожжёте больше жира.

Увеличивайте темп. Чем быстрее вы идёте, тем более килокалорий сможете сжечь.

По возможности добавьте в программу тренировок прогулку по холмистой местности. Так вы станете сжигать ещё больше килокалорий.

Попробуйте интервальную ходьбу. Этот метод предполагает изменение скорости ходьбы. Чередуйте более медленные и более быстрые шаги.

Надевайте утяжелённый жилет. Он поможет вам добиться целей, связанных с кардио и силовыми тренировками.

Ходите между подходами. Выполнение нескольких шагов между подходами — отличный способ увеличить количество ежедневных шагов и сжечь больше калорий.

Совместите общение с прогулками. Запланируйте больше мероприятий с друзьями. Причём эти мероприятия должны включать в себя прогулки.

Попробуйте ракинг. Он предполагает ходьбу с утяжелённым рюкзаком. Начните с веса, который составляет примерно 10% массы вашего тела.

Паркуйтесь максимально далеко от пункта назначения. Так вы будете двигаться и ходить в день ещё больше.

Выберите сложную тропу или непростой маршрут. Выбирайте маршруты с разным рельефом и уклонами. Известно, что ходьба в гору сжигает больше калорий, чем ровной поверхности. Это помогает сбросить вес, тонизирует мышцы ног.

Отслеживайте количество шагов. Это поможет вам понять, сколько вы на самом деле проходите за день, осознать собственные привычки, связанные с ходьбой. В идеале стремитесь к 10 тысячам шагов в сутки.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.