

Нехватка времени на прогулки. Старайтесь уделять не менее 150 минут упражнениям средней интенсивности или 75 минутам упражнений высокой интенсивности в неделю. Если вы только начинаете тренироваться, то постепенно увеличивайте ежедневное количество шагов и стремитесь делать около 10 000 шагов в сутки. Сделайте ходьбу в целом регулярной частью своей жизни.

Отказ от увеличения интенсивности ходьбы. Если вы хотите похудеть, то вам нужно повышать интенсивность ходьбы. Это позволит сжигать больше калорий и улучшит работу сердечно-сосудистой системы. Это можно сделать при помощи ношения утяжелённого жилета или рюкзака, пары лёгких гантелей, прогулок по холмам, тропам, неровным поверхностям, увеличения темпа, интервальной ходьбы, изменения скорости и прогулок по уклонам.

Пропуск разминки и заминки. Это может привести к травмам и помешать прогрессу.

Пренебрежение питанием. Избегайте высококалорийных, сладких и обработанных продуктов и сосредоточьтесь на диете, богатой овощами, фруктами, нежирными белками и цельнозерновыми продуктами.

Недостаток увлажнения. Обезвоживание может привести к усталости и снижению работоспособности. Пейте воду до, во время и после прогулок. Особенно в жару.

Хожение в неправильной обуви. Это может привести к дискомфорту и травмам. Найдите себе пару, которая будет удобной и хорошо сидеть по размеру.

Отсутствие силовых тренировок в расписании дня. Дважды в неделю рекомендуется уделять время силовым упражнениям. Силовые тренировки наращивают мышцы, что ускоряет обмен веществ и помогает сжигать больше калорий даже в состоянии покоя.

Недостаток времени на восстановление между тренировками. Это может привести к перетренированности, усталости и травмам.

Несоблюдение режима. Для достижения прогресса важно регулярно гулять и придерживаться режима дня. Установите определённый график и соблюдайте его.

Отказ от смены маршрута ходьбы. Чтобы прогулки были интересными, регулярно меняйте их маршруты. Исследуйте новые районы, парки или тропы.

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