

Увеличьте темп. Постарайтесь увеличивать скорость по мере того, как улучшаются ваши спортивные результаты.

Ходите по холмистой местности. Выбирайте маршрут с множеством спусков и подъёмов.

Увеличьте вес рюкзака. Это позволит вам сжигать больше калорий.

Ходите дольше. Это простой совет, но многие его упускают из виду.

Попробуйте интервальную ходьбу. Например, вы можете идти с максимальной скоростью в течение одной минуты, затем четыре минуты с лёгким или умеренным усилием. Повторяйте это на протяжении всей прогулки.

Добавьте к ходьбе бег. Это резко повысит количество сжигаемых калорий и значительно улучшит влияние тренировки на сердечно-сосудистую систему.

Используйте пороговые интервалы. Они подразумевают работу с усилиями/в темпе, чуть ниже вашего анаэробного порога. Определив пороговый темп (максимальное усилие, которое вы можете поддерживать при заданной нагрузке в течение одного часа), выполняйте в этом темпе интервалы продолжительностью от пяти до 10 минут, а затем медленные упражнения.

Добавьте в свой распорядок упражнения с сопротивлением. Это ходьба с выпадами и приседания.

Поешьте перед тренировкой. Это должно быть что-нибудь питательное и полезное с умеренным количеством калорий.

Оставайтесь увлажнёнными. Потеря воды во время тренировки может негативно сказаться на вашем здоровье. Поэтому возьмите с собой воду.

Не торопитесь. Вы сожжёте больше килокалорий в долгосрочной перспективе, если будете делать это постепенно. Иначе вы рискуете перегореть.

Выбирайте для прогулок тропы, а не тротуар. Ходьба по тропам будет включать также уклоны и мягкий грунт. Они потребуют больше усилий для их преодоления.

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