

По словам Кейна Уилкса, олимпийца и тренера по тяжёлой атлетике из Garage Gym Reviews, ходьба приносит множество преимуществ для здоровья: от потери веса до поддержания сухой мышечной массы. Это делает её лучшей привычкой для тех, кто хочет похудеть без посещения спортзала.

Результаты исследования 2022 года показали, что увеличение скорости ходьбы может повысить частоту сердечных сокращений до зоны сжигания жира. Для этого нужно ходить в темпе, при котором учащается пульс, но вы всё ещё можете поддерживать разговор.

Ходьба по наклонной поверхности добавляет дополнительное сопротивление. Это, как демонстрируют исследования, помогает задействовать больше мышц и сжечь больше калорий. Также ходьба под наклоном заставляет работать ягодицы, подколенные сухожилия и квадрицепсы, а также улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы.

Согласно исследованию 2021 года, опубликованному в MC Public Health, ежедневный подъём по лестнице связан с более низким риском возникновения метаболического синдрома. А это основной фактор увеличения веса.

Ходьбу назвали лучшей ежедневной привычкой для сжигания жира



Shutterstock

Для повышения интенсивности ходьбы и наращивания мышечной массы может быть полезно добавить утяжелители. Также этот способ позволяет сжечь больше калорий во время ходьбы. Возьмите для этого в каждую руку лёгкие гантели или наденьте утяжелённый жилет (их вес должен составлять 2,7-4,5 кг).

Сосредоточение на дыхании, движениях тела, окружающей обстановке во время ходьбы позволяет снизить уровень стресса. Исследования показывают, что это также снижает уровень кортизола, который связан с накоплением жира.

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