

Эйприл Медрано, главный тренер в STRIDE Fitness, предупредила: неправильная ходьба может повлиять на силу, равновесие и увеличить риск получения травмы. Вот на что особенно нужно обращать внимание.

Сутулость. Это когда вы ходите с вытянутой вперёд головой и округленными плечами. По словам тренера, это сдавливает позвоночник, напрягает шею и создаёт сгорбленный вид, который ассоциируется со старением.

Короткие, шаркающие шаги. Со временем это снижает голеностопного сустава и бедра, может привести к скованности и нестабильности. Чтобы этого избежать, включите в программу упражнений махи ногами, выпады и ходьбу в гору.

Ходьба с неподвижными руками. Размахивание руками во время прогулки помогает поддерживать равновесие, стабильность и ритм. Руки при этом должны двигаться вперёд-назад. Для восстановления этого плавного движения нужно выполнять силовые упражнения на верхнюю часть тела.



Shutterstock

Ходьба по ровной поверхности. Развить выносливость поможет передвижение по тропам, травы или песку, выполнение упражнений на ловкость (ходьба выпадами, боковые шаги).

Ношение неподходящей обуви. Если она слишком мягкая или слишком изношенная, то у вас могут нарушиться механика походки и ослабиться мышцы стопы. Для укрепления стоп и улучшения осанки покупайте хорошо подобранную и поддерживающую обувь, ходите босиком по устойчивым поверхностям.

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