



Пролетта и лятото са чудесни сезони за хората, които обичат да прекарват повече време сред природата. Тези два сезона са много **добра възможност да се раздвижите** и да

подобрите физическата си форма

. В тази статия описвам

няколко лесни техники

, с помощта на които

ще изградите здраво и стройно тяло

.

За да имате красиво и стегнато тяло се нуждаете от повече физически упражнения. Нуждаете се от много движение и бързо изразходване на енергия. Описаните техники ви **помагат да изгорите лесно излишните мазнини** и да тренирате вашите мускули. Те повишават телесния метаболизъм и спомагат за изразходването на голямо количество калории.

Техника 1 – Ходете много, ходете бързо

През изминалите 30 години са провеждани стотици изследвания за въздействието на бързото ходене върху организма на човек. Доказано е, че това е един от най-ефективните начини за поддържане на добра физическа форма. Трябва да знаете, че ходенето е толкова ефективно, колкото повечето спортове – бягане, кардио тренировки, фитнес, тенис, и др.

Бързото ходене е много добър начин да регулирате вашето тегло. Чрез него вие **изразх одват калории**

и

изгаряте натрупаните мазнини

. То ви осигурява почти същото въздействие върху вашето тяло, както бягането и колоезденето. Разликата е в това, че при бързото ходене няма опасност да се нараните.

Продължителното ходене **увеличава кислорода в кръвта, подобрява настроението и**

повишава умствената ви работоспособност

. Има положителен ефект върху вашата психика -

намалява стреса и безпокойството

. Всичко това се отрязва благоприятно върху вашето психическо състояние и води до **по-добър сън**

Ежедневното продължително ходене е **полезно за костната система**. То **спомога за изграждане здрави кости**

, **предпазва от остеопороза**

и

облекчава болките в гърба

Една от най-големите ползи за организма на човек е, че го **предпазва от сърдечносъдовите заболявания**

. Доказано е, че редовното ходене на дълги разстояния

намалява риска от сърдечно съдови заболявания

с около 30%-40%.

Учени са установили, че продължителното ходене (не по-малко от 3 часа) **намалява риска от мозъчен инсулт**

, **рак на гърдата**

и

диабет

втори тип. Освен това

понижава кръвното налягане

и

подобрява кръвообращението

Най-доброто време за разходки е рано сутринта, в продължение на минимум 30 минути.

Най-доброто място за

разходки е на чист въздух сред природата

. Затова планирайте вашата почивка така, че да имате възможност да почивате чрез дълго ходене.

Техника 2 – Скачане на въже

Ако нямате време за дълги разходки сред природата може да ги замените с няколко минутно скачане на въже. Това е още един добър начин да изгорите калории и да стопите излишните мазнини.

Изследвания доказват, че скачайки 10 минути на въже изгаряте толкова, колкото ако бягате 30 минути с 9 км/ч.

За да се радвате на положителен ефект от скачането на въже са нужни няколко неща:

1. Дръжките на въжето трябва да стигат на **5-6 сантиметра от мишниците ви**. Стъпете върху него със събрани крака и издърпайте краищата нагоре. Коригирайте, докато осигурите нужната дължина.
2. Преди да започнете е нужно да загреете. Раздвижете ръцете в кръг и подскочете няколко пъти.
3. **Не скачайте на високо**. Скачайте само толкова, колкото да минава въжето под краката ви.

Може да носите въжето с вас, докато се разхождате. Комбинирайте разходката със скачането на въже. Така по-бързо изградите здраво и стройно тяло.

Техника 3 – Изкачвайте стълби

Винаги, когато имате възможност да изкачвате стълби се възползвайте от нея. Това е **ефективна техника за сваляне на излишните килограми**

Проучвания доказват, че ако всекидневно избягвате асансьорите и поемате по стъпалата, **изгаряте по 200 калории** на седмица. А това се равнява на 1 час бързо ходене.

Изградете си навици и използвайте техниките всеки ден. Те ще ви направят стройни, силни и енергични. Благодарение на тях, ще се радвате на здраво тяло и дълъг живот. Учени са доказали, че човек на 50 години може да достигне нивото на физическа подготвеност на 20-годишен човек само за 6 месеца тренировки. Забавете стареенето и се подмладете до 20 годишен човек. Не чакайте, а започнете още сега!

Редовните физически упражнения са важни за намаляване риска от сериозни заболявания и ни карат да изглеждаме и да се чувстваме добре. Възрастните се нуждаят седмично от около 2 ½ часа средно интензивни аеробни упражнения. Изборът какво консумира и колко се движи, който всеки от нас прави, значително се отразява на неговото моментно и бъдещо здравословно състояние. Според данни на НСИ, половината от населението през 2008 г. е било с наднормено тегло (49,5%, от които: 56,7% мъже и 43,3% жени), а 11% от населението – със затлъстяване. Според статистиката в САЩ в същата година с наднормено тегло били 62% от населението, а затлъстелите били 25%.

В сравнение с другите страни от ЕС, българите много по-рядко участват в спортни занимания. Според проучване, публикувано миналата година, средно 40% от населението на Европа спортува редовно (поне веднъж седмично), докато в България процентът е само 3! В същото време 82% от българите, участвали в проучването заявяват, че спортуват по-рядко от веднъж месечно. Съществуват множество забавни начини за раздвижване и физическа активност, като един от най-простите и безопасни е ходенето пеша. Много организации промотират идеята, че 10 000 крачки дневно са чудесен начин за поддържане на добро здраве, раздвижване и отслабване.

Как да увеличите броя на стъпките, ако правите по-малко от 10 000 крачки дневно?

Единственото, което е необходимо да направите е да отворите входната си врата и да

се разходите около 10 минути и да се върнете обратно. Правете го всеки ден. Ако това ви се е видяло прекалено лесно, добавяйте по още 5 минути към разходката си през следващите седмици, докато стигнете до 30 минути, 5 пъти седмично. Ако искате да намалите теглото си, нека разходката ви бъде не по-кратка от 60 минути. Ходете изправен, с прибран корем и достатъчно бързо, че да си поемате въздух колкото да говорите. Съвет за по-бързо ходене – правете по-малки крачки. Ако се намирате под лекарско наблюдение, следвайте съветите на личният си лекар. Не е необходимо да достигнете целта от 10 000 крачки дневно, въпреки, че тази цифра е често цитирана. По-бързото ходене е по-полезно. В зависимост от моментното ви състояние на активност, можете да пожънете значителни здравословни ползи от увеличаването на броя направени крачки, дори само до хиляда на ден. Дори бавната 20-30 минутна разходка на ден е полезна. Ако нямате на разположение 20 минути, можете да си позволите две 10 минутни разходки. Това ще укрепи вашата сърдечно-съдова система, ще придобиете сила и гъвкавост. Ключът към успеха се крие в самите вас, да излезете и направите малко повече крачки от вчера или пък просто да си останете активен.

Изброените по-долу [продукти на АкваСорс](#) ще са ви от полза. Кликнете върху някои от тях и научете повече.

{product_snapshot:id=28|30|29|31}

// [Joomla SEF URLs by Artio](#)