

РАЗМИНКА

ШАГ
1
Прогулка

ШАГ
2
Активация

ШАГ
3
Сила

ШАГ
4
Кор

ШАГ
5
Вес

ШАГ
6
Динамика

ШАГ
7
Кардио

КРАСНЫЙ цвет символизирует решимость и страсть

Может быть непросто принять решение начать что-то делать и двигаться в выбранном направлении. Преодоление инерции требует определенной решимости и стремления к совершенствованию. Пусть это желание перерастет в страсть, которая будет поддерживать вас на плаву. Вы приняли правильное решение.



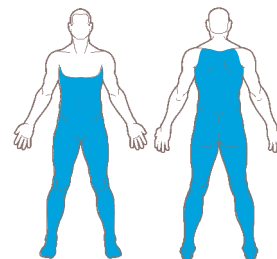
ПРОГУЛКА

Ходьба может показаться рутинным и обыденным делом. Тем не менее, она имеет много преимуществ для здоровья.

Ходьба облегчает приток воздуха в легкие и его отток из них и стимулирует кровоснабжение мышц, тем самым поддерживая тонус сердечной мышцы. Доказано, что она помогает снизить артериальное давление.

Наибольшую пользу от движений получают нижние конечности.

Регулярная ходьба помогает снизить вес; малоподвижный образ жизни может привести к увеличению веса, ожирению и повышению риску диабета, инсульта и сердечных заболеваний. Ходьба также полезна для психического здоровья.



Задействованные мышцы:

Торс
Ягодицы
Нижняя часть тела

При ходьбе организм выделяет химические вещества, улучшающие самочувствие, называемые эндорфинами.

Многие люди склонны к размышлениям; их ум занят размышлениями о прошлых событиях и о будущем. Ходьба побуждает человека сосредоточиться на настоящем времени.

Когда вы идете по улице, смотрите на то, как отражается свет от стен зданий, слушайте шелест листьев и обращайтесь внимание на все, что вас окружает. Вы будете поражены новыми идеями, которые могут к вам прийти!

