



★ 10 000 ШАГОВ



в день



В наш век похвального стремления к красоте и здоровью о пользе 10 000 шагов наверняка слышали все. Но откуда взялась именно эта цифра? Так ли необходимо ежедневно «выхаживать» именно 10 000 шагов? Попробуем разобраться!

Леонид МАКШАНОВ, фитнес-тренер, г. Москва

Сама идея прохождения 10 000 шагов в день появилась в 1964 году в Токио, накануне Олимпиады. Фирма Yamasa Toki выпустила первый в мире шагомер «Манпо-кей», что в переводе означает «измеритель 10 тысяч шагов». Считается, что именно так создатели назвали устройство из-за сходства иероглифа, обозначающего 10 000, с шагающим человечком. О пользе этого количества шагов высказался и доктор Йосиро Хатано из университета Кюсю. Согласно его исследованиям, японцы в день «нашагивали» недостаточно – их результат составлял 5000 шагов в день. Он же предложил увеличить нагрузку вдвое.

**На заметку:**

О пользе движения для здоровья, красивой и подтянутой фигуры известно давно. Но при этом важно помнить, что наряду с физической активностью следует следить за питанием: есть побольше «полезностей» (овощей, фруктов, рыбы и т.д.), не злоупотреблять сладостями, мучными изделиями.

Итак, какие же приёмы и секреты помогают ежедневно «вышагивать норму»?

1 В первую очередь обзаведись шагомером, фитнес-браслетом или иным устройством, считающим шаги. (Можно использовать даже приложение в телефоне.) На глазок прикидывать дистанцию сложно.

2 Выясни, сколько шагов в день ты обычно проходишь. Например, дорога до школы – 20 минут, столько же обратно. Вечерний поход в магазин. Подсчитав свой минимальный «расход», ты легко поймёшь, сколько шагов недостаёт (и каким образом их добрать).

3 Количество шагов можно увеличивать постепенно: сегодня – 6000, завтра – 7000, послезавтра – 8000 и т.д. Так постепенно ты придёшь к нужному результату. Впрочем, иногда проще взять сразу максимальную планку (это зависит от темперамента, особенностей характера).

4 Выбирай для прогулок удобную одежду. Она не должна нигде натирать, сковывать движения. Что касается обуви, отлично подойдут кроссовки, туфли без каблука, ботинки и т.д.

5 Темп ходьбы должен быть в первую очередь комфортным. Правда, для наибольшей эффективности скорость можно менять: например, 15 минут идти неспешным шагом, 30 – более быстрым.

6 На прогулку бери бутылку с чистой питьевой водой. Пей по мере необходимости.

