

УДК 615.8
ББК 53.54
В15

In cammino per il cuore e la mente
by Arianna Valentino

© Edizioni del Baldo
Via M.G. Agnesi, 49
37014 Castelnuovo del Garda – Verona
Тел. 0458960275 Факс 045 4852084

Валентино, Арианна.
В15 Идеальный метод : как с помощью ходьбы активизировать свой мозг, запустить процесс сжигания жира, забыть про усталость за 13 минут в день / [пер. с итал. А. А. Алсу]. — Москва : Эксмо, 2019. — 112 с.

ISBN 978-5-04-094773-7

Особого смысла в ходьбе пешком в общем-то нет. Кажется, странное занятие — просто ходить. Но это только на первый взгляд. Каждый день, шаг за шагом вы начнете заново осознавать собственное тело и открывать удивительное в обыденном. Подобрал правильную одежду и обувь, верным образом выстроив свою осанку, заручившись поддержкой ровного пульса и глубокого дыхания, вы измените свое тело, даже не заметив, как это произошло.

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-094773-7

© Акмальдинова А., перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

НА ЗАМЕТКУ

Чтобы поддерживать себя в форме, взрослый должен выделять 150 минут в неделю (идеально, если это будут 30 минут в течение пяти дней, а не два с половиной часа одновременно) на «постоянную» физическую активность (скоро вы поймете разницу между уборкой дома и работой на аэробном пороге). Если цель — просто похудеть, количество минут удваивается.

Скажи мне твое
ЗАЧЕМ...

СОКРАЩАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГЛАУКОМЫ

УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
Уменьшает риск возникновения гриппа и простуды

СПОСОБСТВУЕТ ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАКА ГРУДИ

УЛУЧШАЕТ ТОНУС МЫШЦ ЖИВОТА

Препятствует образованию складочек на боках и облегчает критические зоны

ДЕЛАЕТ СИЛЬНЕЕ МЫШЦЫ НОГ

СНИЖАЕТ «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН

СТИМУЛИРУЕТ ПОДОШВЕННУЮ ПОМПУ
Помогает телу возвращать венозную кровь к сердцу

Позволяет сжечь больше жиров, чем бег, требуя при этом меньших усилий

СТИМУЛИРУЕТ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Снимает стресс, злость, усталость и напряжение (за счет повышения выработки эндорфинов) уже за 10 минут

ЗАСТАВЛЯЕТ РАБОТАТЬ ТАКЖЕ СПИНУ И РУКИ

УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ СЕРДЦА
Влияет на частоту и силу пульса

СОКРАЩАЕТ НА 30% РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ КИШЕЧНИКА

УЛУЧШАЕТ РАВНОВЕСИЕ И СНИЖАЕТ РИСК ПАДЕНИЙ

СОКРАЩАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

СПОСОБСТВУЕТ РЕГУЛИРОВАНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Прогулка после ужина в равномерном и постоянном ритме, не заставляющая потеть, улучшает кровообращение и помогает лучше отдохнуть

Я хожу пешком, чтобы...



Поговорим начистоту

Ходьба улучшает работу сердечно-сосудистой и легочной систем. Ходьба — эффективный и совершенно бесплатный способ потери веса.

Говорите откровенно. И всегда стремитесь быть ясными. Особенно прежде, чем начать новое приключение, когда важно понять, во что вы ввязываетесь (свобода воли — жемчужина любой демократии) и то ли это, что вам нужно в данный момент.

фитнес = физическая форма в узком смысле слова

велнес = здоровье в широком смысле слова

Сумма этих загадочных равенств (за двумя «экзотическими» словами — целый мир) приводит к **здоровью: внутри и снаружи**. Что, в сухом остатке, значит чувствовать себя сильными, нравиться себе больше и находиться в гармонии с самими собой. Лишь одно маленькое неудобство: требуется **много регулярности**. Подумайте об этом... Человечек — не растение, и, чтобы жить, не может только питаться — он должен еще и двигаться. Иначе его листья опадают, и он слабеет как душевно, так и физически. Прелесть всей этой ситуации в том, что иногда решения находятся буквально под рукой, даже если нам не удастся их увидеть. Например, **ходить пешком**. Для чего это может быть полезным? Кстати, перечитайте-ка все с самого начала, поскольку вы уже отвлеклись! Если вы выберете «способ», который наиболее вас устраивает (мы не хотим портить сюрприз), то разорвете финишную ленту, просто поставив одну ступню перед другой. Нужно узнать множество вещей перед тем, как отправляться **медленным шагом, быстрым шагом**, нахаживать **10 000 шагов в день**, как советуют эксперты, или днями напролет, как древние **пилигримы, в обуви или босиком** и даже оставаясь на месте (на **беговой дорожке**). Природа уже предоставила нам все необходимое. Предпосылки к успеху есть... минимальные затраты, максимальная свобода тренировок, доступность для всех... Чего еще можно хотеть от «активной» жизни?

спорт = травма от уроков физкультуры в школе?

Рано или поздно наступает момент, когда необходимо **«сбросить» прошлое**. У многих идея взяться за движение «по-взрослому», после долгого забвения, вызывает нехорошие воспоминания. Когда-то были юношеские игры и уроки физкультуры на беговой дорожке, на которой пухленькие трудились годами, подгоняемые неизбежными свистками в ожидании прорыва (к какому виду спорта, который еще предстоит изобрести, я приду?). Во всем этом ничего смешного. Многие закончили со спортом, который запечатлелся в их памяти как смущающая обязанность, где усилие и стыд никогда не вознаграждались эффективными результатами. И все же нет: пришел момент перевернуть страницу.

«В последний раз я занимался спортом во времена динозавров!»

«Теперь!»

«Спортзал — это для "чихлых"!»

«Такова моя природа, я родился весом 5 кг!»

«Хочу утереть в неподвижности и с набитым желудком!»

«Вы когда-нибудь видели счастливого худого? Озабоченность вместо улыбки!»

«Я интеллектуал, как максимум — я переписываю страницы, переодя ручки!»

Никаких оправданий!

«У меня не хватает денег на спортзал», «У меня нет времени», «Я слишком заржавел», «Я слишком стар» и так далее... Знайте об этом! Теперь вам не поможет цитировать Уинстона Черчилля и его лапидарное: «Никакого спорта».

Великий статист, нобелевский лауреат в области литературы, но что касается фитнеса и велнеса — целые войска могли бы побороть его не напрягаясь. В этом нет никакого открытия: человек рождается с желанием двигаться. Подножка, толчок, присед, и с того момента, как человек поднимается с земли, он жаждет бегать раньше, чем учится ходить. Школа блокирует его импульсы, пригвождая его к скамейке, и именно там, если не считать уроков физкультуры, он попадает в порочный круг. Дома еще хуже: сейчас дети постоянно ведут сидячий образ жизни. Они приклеены к экранам разных размеров (телевизор, компьютер, мобильные телефоны).

И каков же результат? С детства, без прятков и старых «подвижных» игр, они накапливают килограммы, и здоровье дает о себе знать. Забавно, но не совсем: с течением времени «сидячая жизнь» подвешивает над вами на волоске дамоклов меч, и все идет гладко, пока длится блаженство **«ВООБРАЖАЕМОГО ЗДОРОВЬЯ»**. Пока, однажды... не приходится сдавать анализы и потом подсчитывать множество «звездочек», или случайно повстречать семейного врача, который, узнав, кто вы — спустя годы возникает некоторое недоумение, — чуть не давится леденцом.

Наиболее старательные прибегают к восстановлению посредством программ, персональной шоковой терапии, которую следовало бы записать в разряд преступлений против человечества: строгие диеты, бутылочки и таблетки, шорты и набрюшники с эффектом сауны, изнурительные тренировки в спортзале, массажи, кремы и эликсиры...

Мега-попури с единственным результатом: в конце концов они становятся фаталистами и принимают удар меча (пусть и дамоклова).

Свободные заметки



Введение

ИМЕЙТЕ В ВИДУ: достаточно начать с 20 минут в день, чтобы даже самое запущенное тело отправилось в плавание с попутным ветром из болот сладкого ничегонеделания.

Ходьба пешком понижает давление и помогает тем, кто страдает гипертонией.
Ходьба пешком снижает возможность возникновения ишемии и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Тот, кто регулярно тренируется на открытом воздухе, чувствует себя более легким и ясно мыслящим, откладывает в сейф здоровье и реже болеет. Полчаса умеренной физической активности способствует производству фенилэтиламина — гормона из семейства амфетаминов, способного улучшать настроение и стимулировать энергию (возможно, он известен вам как love drug, любовный наркотик).

И вот... это пособие! Сюрприз: лекарство находится в ногах. **Ходьба пешком может изменить вашу жизнь, вернуть вам форму, здоровье и веру в самих себя.** Более того, речь идет о предельной форме свободы, переведенной в движение. Можно ходить пешком тогда, когда этого хочется. «Жаворонки» выходят, когда остальной мир еще спит.

Те, в чьем распоряжении есть только обеденный перерыв, надевают свои ботинки — измельчители километров, чтобы мчаться вдали от расписаний и телефонов, и only for the brave (только для самых отважных) вновь становится актуальным отпуск в стиле древних пилигримов, где единственное средство передвижения — то, которым обеспечил тебя милостивый Бог. Какова бы ни была выбрана «техника», тот, кто ходит пешком, не привязан к распорядку, группам или точкам встречи, если только сам не ищет их в качестве дополнительного стимула.

Движение активизирует исцеление, укрепляет иммунную систему, сохраняет сердце и кровообращение, стимулирует работу сосудистой системы и... дарит улыбку! Правильное физическое упражнение, не связанное с чрезмерными усилиями, приспособленное к физическим и личным данным конкретного человека и с длинными перерывами почти без активности регулирует гормональное равновесие и помогает устранить стресс. Результаты так называемых гормональных тренировок не следует недооценивать, поскольку гормоны связаны со всеми процессами метаболизма и влияют на настроение. Достаточно подумать об эндорфинах, более известных, как гормоны счастья.

Иммунная система = внутренний медик или санитарный инспектор

У всех у нас есть личный паладин, готовый защитить нас от захватчиков — «варваров». Ему приходится встречать грудью внешних врагов и подавлять (миллионы!) патогенных агентов. Чтобы помочь ему и себе, мы должны знать, что его ослабляет и усиливает.

► **Вредные привычки: злоупотребление алкоголем, курение, стресс, домашний или сидячий образ жизни.**

► **Полезные привычки: сбалансированное питание, чуткость спокойствия и немного постоянного движения.**

АЛФАВИТ ТРЕВОЖНЫХ СИГНАЛОВ

► **В — волдыри:** тяжкий крест спортсменов. Носки не очень высокого качества (обратите внимание на швы) или неправильно надеты, неподходящая обувь или продолжительная нагрузка, особенно после долгих перерывов, являются основными причинами этой досадной помехи. Существуют специальные пластыри, которые можно разогреть между ладоней (например, Compeed) и наклеить так, что они образуют своего рода вторую кожу, которая позволит вылечить ранку и продолжать...

► **Ж — жажда.** Если вам сказали взять с собой только один «вид помощи», чтобы лучше разогреться, прочь сомнения. Если вы намерены идти пешком дольше получаса, выберите воду. Для ходоков, готовых хладнокровно нахаживать десятки километров, рекомендуется взять с собой не меньше двух литров воды, полезных для того, чтобы смачивать себе виски и затылок — две ключевые точки, чтобы предотвратить тепловой удар (конечно, если на дворе жаркое лето).

► **О — одышка:** вначале, если вы ходите быстрым шагом, вы можете обнаружить, что «глотаете воздух» и задыхаетесь. Замедлите темп, не останавливаясь, и вы сможете снова получить воздух через нос, не прибегая к помощи рта. Снова попробуйте ускорить темп, как только почувствуете себя в состоянии это сделать.

► **С — судорога:** укусы невидимых «молоссов»! Судороги часто обусловлены дефицитом жидкости и недостатком магния, что решается с помощью минеральных напитков и специальных добавок. Если у вас началась судорога, не геройствуйте: остановитесь на несколько секунд или замедлитесь.

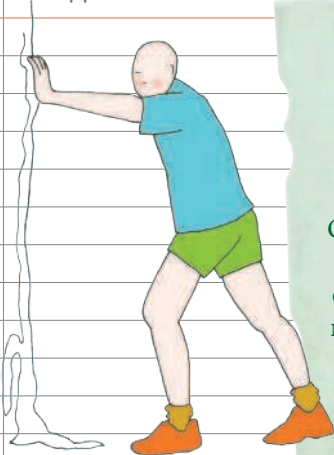
Наиболее распространена судорога икр: если это случилось, возьмитесь за пальцы стопы и медленно потяните их вверх.

БОЛЕЗНЬ ВЕКА: диабет!

Диабет — это чрезмерное накопление сахара в крови. Разум тела позволяет ему активировать поджелудочную железу, чтобы регулировать уровень сахара в крови посредством инсулина, который уменьшает уровень глюкозы в крови. Поджелудочная железа, однако, не может творить чудеса, и возникает риск того, что собственные клетки станут устойчивыми к гормону инсулину. Это диабет второго типа. Согласно ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), чтобы поддерживать естественный контроль уровня глюкозы в крови (как на уровне предотвращения, так и в фазе лечения), необходима регулярная физическая активность (даже полчаса ходьбы без перерыва в день). В обмен на небольшое количество регулярности можно сократить риск развития болезни на 60%.

Свободные заметки

Введение



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ ИКР, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ СУДОРОГАМ

Стоя, упритесь руками в дерево (не закидывайтесь на деталях: если это стена, суть не меняется). Отведите назад ногу, пораженную судорогой, которую нужно растянуть, стараясь не отрывать пятку от земли, не сгибая колена и с выпрямленной ступней мыском вперед. Переместите вес вперед, сгибая локти, пока не почувствуете, как икра растягивается. Сохраняйте эту позицию в течение 20 секунд и повторите упражнение по меньшей мере четыре раза.

Подумайте о маме, прежде чем выходить за дверь

Вспомните, как мама говорила вам: «Не сутулься!». С каким терпением эта женщина повторяла одну и ту же фразу год за годом. И с какой печалью вам, повзрослев, пришлось открыть, насколько она была права! Сейчас вам нужно прибегать к восстановлению и частично себя переделывать. Сначала сконцентрируйтесь на плечах, наиболее серьезные неприятности часто начинаются с них. Если они наклонены, они сокращают грудную мускулатуру и делают фигуру сутулой. И, напротив, **чрезмерное отведение их назад** чревато неестественными затвердениями, готовыми превратиться в растяжения и боли. В том, что касается автокоррекции, и вправду всегда действительно латинское выражение **in medio stat virtus** — добродетель находится посередине. Поверните таз назад, как «утиный зад». Через несколько секунд сделайте обратное движение, выдвигая таз вперед и выпрямляя крестец до тех пор, пока он не перестанет быть округлым. Несколько раз подвигайте тазом назад и вперед, пока у вас не начнет получаться проделывать небольшие движения, медленные и почти незаметные. Посередине находится правильная позиция, которую ваше тело должно запомнить.

Свободные заметки



Ходьба пешком укрепляет мышцы, кости и улучшает равновесие и устойчивость.

Ходить пешком полезно в любом возрасте: после 65 лет ходьба сокращает риск преждевременной смерти на 48%

НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Окружающая обстановка, неподходящая обувь, ровная почва... и в конце концов вы обнаруживаете измененную осанку, за которую рано или поздно может наступить расплата. Осанка, изображенная справа, вдвойне неприятна, поскольку поясничный гиперлордоз впоследствии

обычно сопровождается спинным гиперкифозом.

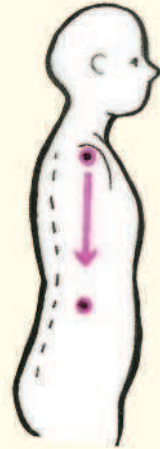
Центр тяжести тела (так называемый барицентр, точка, к которой прикладывается результирующая сил тяжести, действующих в разных точках тела) заметно смещен назад по отношению к правильной позиции.



Неправильная осанка

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Центр тяжести тела (см. барицентр в предыдущем пункте) находится на линии верхней части тела; таким образом, изгибы позвоночника физиологичны. Недавние исследования показали, что передвижение преимущественно по ровной поверхности, в неподходящей обуви, день за днем, перемещает барицентр в неправильную позицию, что влечет за собой возможные скелетные и органические последствия для мускульной цепи. Постурология и полная программа по восстановлению осанки могут стать началом... пути к счастью.



Правильная осанка

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ: СПИНОЙ К СТЕНЕ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ЗАНОВО

Каждый день выкраивайте несколько минут, чтобы выполнять это простое упражнение: распластывайтесь спиной по стене, пока не ощутите идеальное прилегание. Оставайтесь неподвижны в течение нескольких секунд, медленно дыша и наслаждаясь тем, что называется «распрячиться»!

А ТЕПЕРЬ СНИМИТЕ ФИЛЬМ

Мысль о том, чтобы изменить осанку в зрелом возрасте, мало правдоподобна. Потребуется время и терпение. Отличная идея — заснять себя на **видео**, чтобы увидеть извне свои слабые точки и понять, где необходимо внести коррективы.

Мне нравится идти пешком в одиночестве по сельским тропинкам, среди ростков риса и диких трав, ставя одну ногу за другой с сознательным вниманием к ходьбе по этой чудесной земле.

Тим Фат Хан



Мои веские доводы для того, чтобы начать



- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



Ходить пешком полезно, чтобы жить лучше:

практические примеры для намеченных результатов

Помимо проприоцепции (от лат. *proprius*, в многих словах — восприятие положения и движения собственного тела без помощи зрения), ходьба пешком предусматривает две **рабочие фазы** для стопы:

- **пронация**, когда стопа касается земли внешней частью пятки и подошвенная дуга поворачивается в направлении мизинца и, потом, большого пальца;
- **супинация**, когда подошвенная дуга приподнимается и нагрузка перемещается на переднюю часть стопы (фаза толчка).

В первой фазе пронации важно **уменьшить воздействие** (учитывайте, что нагрузка превышает ваш вес примерно в три раза), в то время как во второй фазе супинации важно **помочь толчку**. Хорошая проприоцепция (то есть способность хорошо «чувствовать» землю) и отличный **поворот** (движение стопы полумесяцем) подготавливают наилучшие биомеханические условия, чтобы показать высокие результаты в ходьбе. К сожалению, многие не знают в точности, как правильным образом воссоединиться с землей или пренебрегают этим важнейшим аспектом в силу невежества или нехватки времени. И подумайте только, что в конечном счете речь идет лишь о пяти дополнительных минутах...

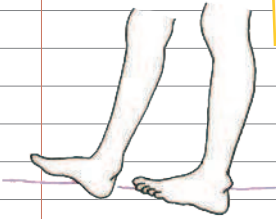
ПРОПРИОЦЕПЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Зрение, слух и осязание информируют нас о том, как в реальности расположено тело, но проприоцептивная чувствительность позволяет чувствовать каждое движение с закрытыми глазами и, следовательно, помогает телу двигаться наилучшим образом без других сенсорных параметров. После физической травмы или в особых психологических условиях можно потерять эту чувствительность, поскольку сеть сообщения между центральной нервной системой и мышцами блокируется. Миллиард упражнений с оборудованием и без могут помочь вам восстановить или развить проприоцепцию — секрет, который позволит подарить телу лучшие характеристики, чтобы достичь высоких результатов.

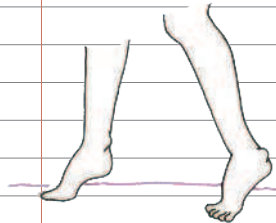
Свободные заметки

Ходить пешком полезно, чтобы жить лучше

**ПОКАЗАТЬ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ:
два упражнения на сохранение шага**



Ходьба на пятках



Ходьба на цыпочках

Упражнение

ПАЛЬЦЫ И ПОДОШВА СТОПЫ: ПЯТКА-МЫСОК

Продолжительность каждой микропрогулки: 20 секунд.

Стоя, босиком. Из позиции, в которой вся подошва полностью опирается на землю, поднимайте обе пятки, пока вес тела не перенесется на кончики пальцев.

Медленно пройдитесь пешком с разогнутыми и заблокированными коленями («походка робота»).

Вернитесь в исходную позицию и перенесите вес назад на пятки, поднимая мыски. Повторите упражнение 10 раз для каждого типа опоры. Когда сможете опереть вес на пятки, попробуйте расширить веером пальцы ступней.

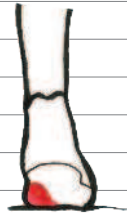
Упражнение

БОКОВАЯ ЧАСТЬ РАЗВОРОТА СТОПЫ*

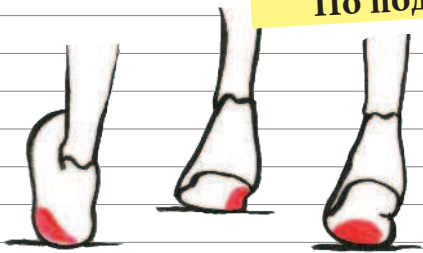
Продолжительность каждой микропрогулки:
20 секунд стоя, без обуви.

Медленно поверните подошву стопы наружу, пока не почувствуете, что весь ваш вес опирается на внешний свод стопы (гиперсупинация). Медленно пройдитесь с разогнутыми и заблокированными коленями («походка робота»). Вернитесь в позицию полной опоры на подошву, затем повторите упражнение, на этот раз, однако, переместив весь вес на внутреннюю часть ступни (гиперпронация). Повторите упражнение 10 раз для «неправильного» типа опоры.

**Оба упражнения могут также выполняться в обуви, предназначенной для ходьбы, и на месте. Достаточно поддерживать позицию в течение 20 секунд, и вы получите две великолепных идеи для начала растяжки.*



По подошве видно, кто вы...



Если вы «пронатор», вы быстрее изнашиваете внутреннюю часть обуви.

Если вы «супинатор», вы быстрее изнашиваете внешнюю часть обуви.

