

Консультация

«Ходьба на месте для похудения в домашних условиях: правильная техника и эффективность»

Эффективна ли ходьба на месте для похудения?

Правильная техника ходьбы на месте в домашних условиях

Что эффективнее — обычная ходьба или на месте?

Когда будут результаты похудения?

Эффективна ли ходьба на месте для похудения?

Хочу заверить всех, кто сомневается. Да, ходьба на месте в домашних условиях действительно помогает похудеть. Казалось бы, не сдвинулся с места, но потратил калории, невероятно, но факт. Магия, не иначе.

Дело в том, что любое движение выполняется с помощью сокращения тех или иных мышечных волокон. Каждое сокращение требует затрат калорий. Если совсем немного задуматься, то можно понять, что даже ходьба на месте требует затрат определенного количества калорий.

Но тут встает другой вопрос. Если ты будешь ходить на месте хоть сутки напролет, но при этом еда в твой рот будет попадать чаще, чем воздух, то никакого результата можешь не ждать.

Для того, чтобы твой жир покинул тебя, нужно перестать съедать за день месячную выработку саратовского мясокомбината. Если майонез на твоей щеке не будет успевать обсохнуть, то твои бока будут с тобой до конца твоих дней.

В общем, к любой физической активности, в том числе и к ходьбе на месте для похудения в домашних условиях, мы должны добавить правильное [питание](#), иначе это не будет работать.

Правильная техника ходьбы на месте в домашних условиях



Кстати, основным достоинством ходьбы на месте является то, что ее можно делать в домашних условиях.

На самом деле если ты будешь делать ее где-то в людных местах, это будет выглядеть немного странно.

Для того чтобы похудеть, то есть сжечь больше калорий, нужно придерживаться правильной техники ходьбы на месте. Да, даже у этого упражнения есть правильная техника выполнения. Чтобы сжигать больше калорий, нужно задействовать максимальное количество мышц. Если ты будешь отрывать стопу от пола на 3 сантиметра и ни на миллиметр выше, то успеха не жди. Если ты готов бороться до конца, то уж постарайся поднимать колено и стопу повыше.

Один шаг в минуту тоже не сожжет весь жир на твоих боках в ближайшее столетие. Поэтому шагать желательно побыстрее.

А еще не забывай двигать руками, это тоже увеличит затраты калорий.

Итак, получается, что нужно поднимать поочередно ноги и одновременно двигать руками вперед-назад, как будто ты маршируешь. Пожалуй, это все, что тебе нужно знать о технике ходьбы на месте для похудения в домашних условиях.

Ну а еще не забывай о длительности тренировки. Ходьба в течение 5 минут ничего тебе не даст. Ходить нужно не менее 30 минут в день, а лучше даже больше.

Что эффективнее — обычная ходьба или на месте?



Если сравнивать затраты калорий при ходьбе на месте и обычной, то точную цифру я тебе не скажу.

Но точно могу сказать, что затраты калорий на ходьбу на месте точно больше, чем когда ты просто поднимаешь руку с вилкой, на которой красуется жирненький (как ты) пельмень.

Но если сравнивать с обычной ходьбой по улице, то затраты будут практически равнозначными, если темп примерно одинаковый.

Если идти, например, в горку, то затраты калорий будут значительно выше. Если ты будешь идти на месте, то вряд ли ты сможешь пойти в горку.

Если выбирать из ходьбы на месте и ходьбы по улице, то я бы лучше выбрал ходьбу по улице. Это и выглядит не так странно и можно выйти в свет, на людей посмотреть, себя показать. Кстати, иногда ходьба может быть не менее эффективной, чем бег, а говорил я об этом [здесь](#).

Когда будут результаты похудения?

Если ты будешь придерживаться правильного питания и регулярно и самое главное интенсивно ходить на месте, то результат ты сможешь увидеть уже через месяц. Да, моделью с обложки ты, конечно, за месяц не станешь, но незначительных изменений добиться получится. А дальше уже все в твоих руках.

Заключение

Подводя итог, хочу сказать, что ходьба на месте для похудения в домашних условиях — это очень забавное упражнение, но тем не менее, оно эффективное. Да, его эффективность значительно ниже чем у бега, например. Но если нет возможности бегать или ходить по улице, или [ходить на плавание](#), то почему бы не походить дома на месте?

В общем, если ты хочешь похудеть, то попробуй походить на месте. Как минимум это необычно.

Если ты скинешь 30 кг с помощью ходьбы на месте, то этим точно можно будет гордиться.

Кстати, отличный вариант ходьбы на месте, и при этом не на месте, это беговая дорожка.

