



Home » Гламур » Голлівудська акторка після 65 виглядає молодше завдяки дивній ходьбі

## Голлівудська акторка після 65 виглядає молодше завдяки дивній ходьбі

Юлія Ковальчук — 18 Травня 2026, 16:54 ⌚ 1 Min Read — ГЛАМУР



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Акторка Джуліанна Мур, яка нещодавно відзначила 65-річчя, підтримує фізичну форму завдяки незвичній вправі — ходьбі задом наперед. Фахівці кажуть, що така техніка допомагає активніше задіювати м'язи, покращує баланс та підтримує роботу мозку.

Про це повідомляє [Women's Health](#).

За словами Джуліанни Мур, ходьба у зворотному напрямку стала частиною її регулярної фізичної активності та допомагає підтримувати високий рівень енергії без виснажливих тренувань у спортзалі.

Експерти пояснюють, що під час такої ходьби організм працює інакше, ніж під час звичайного руху вперед. Активніше навантажуються м'язи стегон і сідниць, тренується координація та покращується баланс.

Також незвичні рухи змушують мозок швидше адаптуватися до нових умов, що позитивно впливає на концентрацію та когнітивну активність.

Фахівці радять починати поступово — додавати 1-2 хвилини ходьби назад під час звичайної прогулянки.

Виконувати вправу рекомендують на рівній та безпечній поверхні, рухаючись повільно й контролюючи кожен крок.

Згодом можна збільшувати тривалість або додавати легкі підйоми, щоб сильніше навантажувати м'язи ніг.

Джуліанна Мур також наголошує на психологічному ефекті такої активності. За її словами, нові рухи та незвичні вправи допомагають "перезавантажити" нервову систему та підтримувати розумову активність.

Під час виконання вправи важливо тримати спину рівно, злегка згинати коліна та уважно контролювати рухи, щоб уникнути втрати рівноваги.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

джуліанна мур

## КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

[Економіка](#)

---

[Світ](#)

---

[Стиль життя](#)

---

[Авто](#)

---

[Технології](#)

---

[Суспільство](#)

---

[Здоров'я](#)

---

## ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

---

[Автори](#)

---

[Редакційна політика і стандарти](#)

---

[Політика використання ШІ](#)

---

[Політика конфіденційності](#)

---

[Правила коментування](#)

---

[Контакти](#)

---

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)