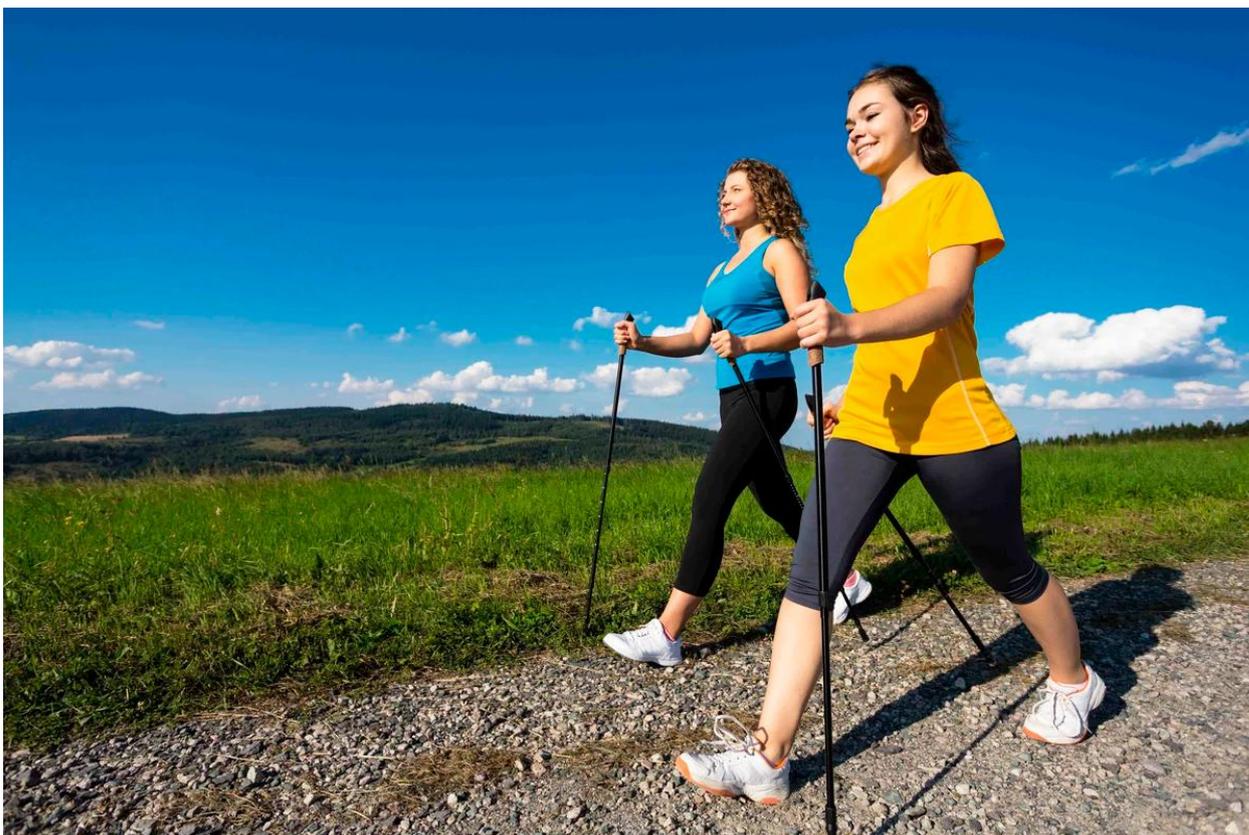


СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Польза ходьбы и пеших прогулок

Польза ходьбы неоспорима. Помимо очевидных факторов: движение, пребывание на свежем воздухе, закаливание, снятие психоэмоционального напряжения во время простых прогулок, специалисты утверждают, что ходьба непосредственно влияет на здоровье организма и самочувствие человека. Так, о пользе ходьбы и пеших прогулок свидетельствуют следующие факты:

- регулярная ходьба в течение 30 минут в день способна на 30 % снизить вероятность развития опухолевых образований в кишечнике;
- не менее получаса ходьбы ежедневно с ускоренным темпом благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижая артериальное давление за счет наполнения сосудов рук и ног;
- активное сокращение мышц голени при ходьбе способствует сохранению тонуса кровяных сосудов ног и снижает вероятность варикозного расширения вен нижних конечностей. Полчаса ходьбы в день достаточно для профилактики этого заболевания;
- снижение уровня [адреналина](#) и кортизола и рост количества эндорфинов в крови сопутствуют любой физической нагрузке, в том числе и ходьбе. Таким образом, даже небольшая пешая прогулка может благотворно повлиять на настроение на физиологическом уровне;
- для усвоения кальция организмом необходима физическая нагрузка. Польза ходьбы для укрепления костного скелета и всего опорно-двигательного аппарата неоспорима: и кальций усваивается лучше, и связки при постоянной нагрузке на них укрепляются;
- наконец, ходьба, хотя и не самое энергозатратное занятие, однако повышает расход калорий организмом. 200-300 килокалорий, расходуемых в течение часа ходьбы в различном темпе, помогают поддерживать общую форму и даже похудеть тем, кто этого хочет.



Скандинавская ходьба

(от [англ.](#) *Nordic Walking*), [фин.](#) *Sauvakävely*) — ходьба с палками, вид физической активности, в которой используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Также называется *северная ходьба* или *нордическая ходьба*, ещё реже *финская ходьба*. Некоторые считают её разновидностью фитнеса, иные – разновидностью спортивной ходьбы

Техника скандинавской ходьбы

Современная техника скандинавской ходьбы базируется на внесезонных тренировках спортсменов-лыжников, хотя использование при ходьбе двух дополнительных опор издавна применялось ходоками, паломниками, пастухами при преодолении маршрутов со сложным рельефом поверхности. Позднее две трости были востребованы в качестве вспомогательных в лечебно-оздоровительных учреждениях для больных с нарушениями опорно-двигательной системы.

В первой половине 20 века эта техника ходьбы стала способом тренировок для финских профессиональных лыжников, вследствие чего данная дисциплина имеет второе название – Finland walking, финская ходьба. В качестве отдельного вида спорта скандинавская ходьба с палками стала известна спустя полвека.

Техника скандинавской ходьбы базируется на движениях при обычной ходьбе: движения ритмичные, но более интенсивные, противоположные верхние и нижние конечности (руки, ноги) двигаются поочередно. Замах рук напрямую коррелирует с длиной шагов. Палки при ходьбе используются для передвижения вперед с отталкиванием от поверхности.

Скандинавская ходьба с палками: выбор экипировки

Основным снаряжением для данной техники являются специальные палки. В отличие от палок для ходьбы, используемых для тренировки альпинистов на ровных поверхностях, данный вид инструментов для опоры отличается по форме, составу и методу подбора.

Для начинающих спортсменов оптимальной формулой определения длины палки будет «рост в см * 0,66». С увеличением интенсивности тренировок используют расчеты по формулам «рост * 0,68» и «рост * 0,7». Эти расчеты основаны на физиологии человеческого тела и позволяют значительно (до 30%) снижать нагрузку на суставы и мышцы ног и спины.

Скандинавская ходьба с палками предполагает тренировки в любую погоду и на любом покрытии. Для улучшения сцепления палки с поверхностью и предупреждения травматизма палки оснащены шипами из стали твердых сплавов с дополнительным резиновым наконечником для сухих маршрутов.

Скандинавская ходьба с палками: польза и противопоказания

При изучении такого вида спорта, как скандинавская ходьба с палками, польза от данного типа активности базируется на влиянии оздоровительной ходьбы на организм человека. Все позитивные изменения, сопутствующие лечебной ходьбе, наблюдаются и при скандинавской ее разновидности.

Отличия наблюдаются в следующих аспектах:

- при скандинавской ходьбе с палками активно задействуются группы мышц верхней части тела, рук, спины, что способствует включению более 90% мышц организма в процесс передвижения, увеличивает кровообращение, частоту пульса (на 15%), энергетические затраты организма (на 46%);
- в то же время наличие дополнительных опор помогает снижать нагрузку на коленные, тазобедренные суставы, мышцы голени, щиколотки.

Прямыми противопоказаниями к занятиям скандинавской ходьбой с палками считаются респираторные заболевания в острой стадии. С осторожностью стоит начинать тренировки людям с инсультом, инфарктом в анамнезе, сердечно-сосудистыми нарушениями, дыхательной недостаточностью, гипертонией. Данные диагнозы не являются противопоказаниями к такому виду спорта, как скандинавская ходьба с палками, польза от занятий будет и для пациентов с вышеуказанными заболеваниями. Но начало тренировок необходимо проводить в щадящем режиме.