

ГУЗ « Гродненская центральная городская поликлиника»



# Скандинавская ходьба

Памятка для населения



2017

**Скандинавская ходьба** – это вид физической активности, представляющий собой определенную методику ходьбы с использованием палок. У данного вида несколько названий, объясняющих место его появления: северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба. В основе методики – летние тренировки лыжников Финляндии,



обеспечивающие поддержание спортивной формы между сезонами.

#### **Польза скандинавской ходьбы**

Польза скандинавской ходьбы для здоровья заключается в её высоком оздоровительном потенциале. Она успешно применяется в реабилитационных курсах. На организм данный вид ходьбы воздействует комплексно: Повышает выносливость.

Снижает стресс, помогает справиться с депрессией. Значительно улучшает кровоснабжение внутренних органов, нормализует функционирование сердечно-сосудистой системы, снижая вероятность возникновения ишемической болезни.

Приводит в норму уровень сахара, стабилизирует давление.

Устраняет мышечные спазмы, снимая болевой синдром в

любом отделе позвоночника.

Улучшает координацию движений, усиливает чувство равновесия.

Повышает уровень мозгового кровоснабжения.

Увеличивает затраты энергии, активизируя обмен веществ.

Сжигает больше калорий, чем другие виды ходьбы, поэтому очень эффективна для снижения веса.

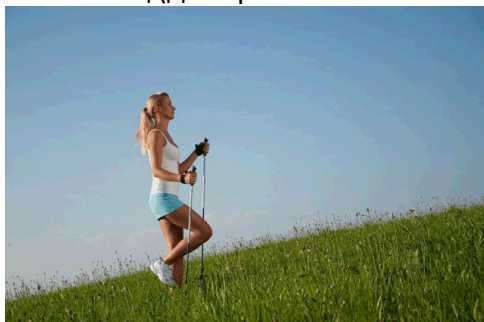
Помогает вернуться к полноценной жизни людям с проблемами опорно-двигательного аппарата.

#### **Особенности**

Более эффективное воздействие на состояние организма, чем при обычной ходьбе, объясняется тем, что применяются палки для скандинавской ходьбы, помогающие разгрузить организм от существенной доли собственного веса. С их помощью обеспечивается снижение нагрузки до 35% на поясничный отдел и суставы ног. Благодаря опоре на палки, спина остаётся прямой. Эффективнее формируется мышечный корсет вокруг позвоночника, который разгружает межпозвоночные диски. Их компрессия уменьшается. Как следствие – питание хрящевой ткани, покрывающей поверхность суставов, улучшается.

Изменяются и другие процессы организма:

Работают одновременно верхняя и нижняя части тела, что способствует тренировке около 90% мышц (для сравнения: бег – 65%, велосипед – 42%, плавание – 45%).



Задействуются все системы и органы. Нагрузка на мышечную систему возрастает на 45% в сравнении с обычной ходьбой. Это повышает потребление кислорода.

Улучшаются общая гемодинамика и микроциркуляция. Увеличивается сердечный выброс. Активизируется деятельность сердца и мозга.

#### **Показания**

Во многих специализированных медицинских

клиниках нордическая ходьба – составной компонент реабилитационной медицины: после повреждений позвоночника, инфарктов, болезней лёгких, операций на скелетно-мышечной системе.

Показана скандинавская ходьба при остеохондрозе, артрозе, остеопорозе, ортопедических отклонениях, заболеваниях суставов, вегетососудистой дистонии. Рекомендуется также при неврозах, неглубоких депрессиях, бессоннице. И конечно же очень эффективна скандинавская ходьба для похудения.



### **Противопоказания**

Выделяются следующие противопоказания при скандинавской ходьбе с палками:

Долговременный перерыв в тренировках. В этой ситуации предварительно рекомендуется пройти обследование.

Травмы рук и плечевых суставов. Не всегда активная работа мышц плечевого пояса может быть полезна.

При наличии свежей травмы активность может усугубить ситуацию.

Декомпенсированная дыхательная либо сердечная недостаточность.

Повышенное давление.

Недавно перенесенные операции брюшной полости.

Острые болевые синдромы.

Воспалительные либо дегенеративные процессы опорно-двигательного аппарата.

Инфекции и заболевания, при которых повышена температура.

Малокровие.

Коронарная недостаточность.

Расширенные деформации и дегенеративные изменения в суставах нижних конечностей и позвоночнике.

### **Как выбрать палки**

Правильно подобранная длина палок при соблюдении техники ходьбы обеспечивает равномерное распределение нагрузки. Использование палок неподходящей длины недопустимо, так как приводит к превышению нагрузки на позвоночник и суставы.

Палки бывают двух видов: фиксированной длины и выдвижные телескопические с 2-3 звеньями. Длина палок для скандинавской ходьбы определяется по формуле в

зависимости от роста и темпа ходьбы:

Низкий темп (группа «здоровье», человек нетренированный или восстанавливающийся) предпочтительна формула:  $\text{рост} \times 0,66$ .

Средний темп (группа «фитнес») –  $\text{рост} \times 0,68$ .

Высокий темп (группа «спорт», человек тренированный) –  $\text{рост} \times 0,7$ .

Значение можно смело округлять в любую сторону на 1-2 см.

При покупке в интернет-магазине рекомендуется выбирать телескопические палки, которые можно настроить под любой рост.



### **Правильная техника**

Техника скандинавской ходьбы. Ходьба человека состоит из 2-х фаз: опорной, когда полностью опираемся на ступню, и фазы переноса. Техника скандинавской ходьбы, отличающаяся тем, что ступня должна совершать перекал от пятки к кончикам пальцев, основана на правилах:

**Главное правило:** опорная фаза начинается с соприкосновения с поверхностью пяточной кости – затем тыльная часть – потом кончики пальцев. В целом стопа совершает перекаточное движение. На этапе полного её контакта с грунтом начинается фаза переноса другой ноги, которая после соприкосновения с поверхностью станет опорной. Кисть отводимой назад руки после толчка должна открываться, чтобы сохранять здоровым лучезапястный сустав. Таким образом, палка свободно отпускается, но не падает благодаря надёжной фиксации с кистью.

Правильное дыхание. Вдох-выдох должны чередоваться по схеме: на первые 2 шага – вдох через нос, на последующие 3-4 шага – глубокий выдох через рот. При интенсивной ходьбе допускается дышать только ртом.

Прямая спина. Правильно подобранные палки не дадут согнуться позвоночнику во время движения.

**Первые шаги**

**1-й шаг:** Ступайте, вводя палки за собой на перчатках или ремешках. Положение рук естественное.

**2-й шаг:** Сожмите палки ладонями, по-прежнему введите их за собой. Старайтесь держать локти прямо.

**3-й шаг:** Отталкивайтесь, отводя руку с палкой назад, перенесите вес тела на палку: это облегчит работу суставов.

**4-й шаг:** Когда рука уходит назад, разжимайте ладонь, давая ей отдых.

**Распространенные ошибки**

**1. Паук**  
Ходок ставит палки перед собой. Горбится, не отталкивается руками.

**2. Вязание**  
Ходок скрещивает локти и палки спереди.

**3. Согнутые локти**  
Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.

**Какие мышцы работают**  
При езде на велосипеде в основном мышцы бедер, ног и ягодиц. При ходьбе подключаются также мышцы верхней части тела: рук, плеч, грудной клетки и живота.

### Где и сколько ходить

Ходить можно где угодно, главное на свежем воздухе. Хороший результат дают прогулки по изрезанному ландшафту с утяжелением.

Темп, интенсивность, продолжительность занятий – всё индивидуально. Оптимальный режим, приносящий эффект, – не менее 3-х раз в неделю по 30 минут. Не противопоказаны ежедневные занятия в течение часа. Главное не перегружать организм и получать удовольствие. Здоровье и красивое тело в итоге – вот что такое скандинавская ходьба.