



Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба – это вид физической активности, представляющий собой определенную методику ходьбы с использованием палок.

Польза скандинавской ходьбы

Польза заключается в её высоком оздоровительном потенциале. 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.

Показания

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.

Однако, существуют и противопоказания для занятий скандинавской ходьбой, поэтому, перед тем как приступить к тренировкам, необходимо посоветоваться с врачом!

Как выбрать палки

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. Рекомендуется выбирать телескопические палки, которые можно настроить под любой рост. 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.