



# 10 Причин заняться скандинавской ходьбой

## Тренируется опорно-двигательный аппарат

**Уменьшается  
нагрузка на суставы**

**Улучшается  
состояние тела**

**Улучшается работа  
сердца и легких**

**Корректируется  
осанка**



**Улучшается кровообращение**

**Повышается  
активность мышц**

**Улучшается  
настроение**

**Укрепляется  
иммунитет**

**Снижается риск  
переломов**



# ПОЛЬЗА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

**Скандинавская ходьба – это довольно популярный вид физической активности, который базируется на определенной технике передвижения с помощью специальных палок, которые по своему внешнему виду напоминают лыжные.**

**Данный вид спорта имеет очень много показаний.** Наибольшая эффективность отмечается в таких случаях:

- реабилитационный период после хирургического вмешательства;
- вегето-сосудистая дистония;
- нарушение сна;
- болезнь Паркинсона;
- неврозы, депрессия;
- заболевания сердца и сосудов и профилактика атеросклероза и гипертензии;
- нарушения опорно-двигательного аппарата: сколиоз у детей и взрослых, остеохондроз, также является одним из методов профилактики остеопороза;
- патологии органов дыхания легкой степени;
- избыточная масса тела.

**В плане нагрузки ходьбу можно приравнять к кардио-тренировке. В первую очередь, она укрепляет сердечную мышцу, значит требуется одобрение со стороны доктора при наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы и легких.**

Для того чтобы получить максимальный эффект от занятий, необходимо иметь:

- палки;
- специальную обувь для бега или для пеших прогулок;
- удобную спортивную форму согласно погоде.

## Как правильно ходить

- Основным элементом занятия является шаг.
- Главным правилом является очередность: левая рука с палкой выдвигается вперед с правой ногой и наоборот, правая рука – левая нога, в результате получается противоход.
- Палка находится сбоку от ноги под небольшим углом.
- При касании земли палкой нужно сделать шаг: ступню ставят на пятку, после чего перекачивают на носок.
- Во время шага ноги нужно немного сгибать в коленных суставах.
- Руки во время движения сгибаются в локтях, и движения осуществляются вверх-вниз, при этом отталкиваясь от поверхности. Рука должна подниматься под углом в 45 градусов в верхнем положении, нижняя рука в это время отодвигается назад к уровню таза.
- Нельзя опираться на палки с большим усилием.



# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ

## Как держать палки

- Инвентарь нужно держать свободно, параллельно и без напряжения рук.
- В ходе преодоления твердой поверхности для удобства можно надеть на палки специальные резиновые наконечники, по мягкой местности лучше ходить, просто отталкиваясь шипом.
- Перед началом занятия нужно продеть руку в петлю и отрегулировать ее диаметр под себя с помощью застежки, закрепить петлю таким образом, чтобы не пережимать область запястья.



**Рекомендуется ходить всей семьей или найти себе компаньона для занятий – это мотивирует и повышает как эффективность, так и общий настрой.**

- Принимать пищу желательно за час-полтора до занятия.
- Ходить лучше в быстром темпе с переходом на бег.
- Увеличивать нагрузки нужно только постепенно.
- Во время ходьбы не стоит опускать голову вниз, нужно расслабить плечи и свободно их опустить, при ровной осанке.
- Совершать прогулки следует только в экологически чистых местах, с обилием растительности и отсутствием транспорта.
- Продолжительность занятия должна составлять более 40 минут. Максимальное время тренировки зависит от индивидуальных физических способностей, но не должно превышать час-полтора.
- Во время прогулки воду нужно пить небольшими глотками и только чистую.

## Противопоказания методики:

- первичный реабилитационный период после операции;
- гипер- и гипотония тяжелой степени;
- выраженная стенокардия;
- остеопороз, серьезные заболевания суставов.