

Скандинавская ходьба (**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*.

В конце 1990-х годов стала популярна во многих странах мира.



Показания

Наибольшая эффективность отмечается при следующих состояниях:

- избыток массы тела;
- легкие патологии органов дыхания;
- нарушения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, сколиоз у взрослых и детей, а также применяется в качестве профилактики остеопороза;
- заболевания сосудов и сердца, а также как профилактика гипертензии, атеросклероза;
- депрессия, неврозы;
- болезнь Паркинсона;
- нарушения сна;
- вегето-сосудистая дистония;
- восстановительный период после операций.

Особенности выбора экипировки и инвентаря для занятий

Для того, чтобы эффективность занятий была максимальной, необходимы:

- удобная спортивная форма по погоде;
- обувь для пеших прогулок или специальная для бега;
- палки.

Подбор палок

Длина палок подбирается индивидуально, путем умножения роста человека на специальный коэффициент 0,7. Все монолитные палки для скандинавской ходьбы имеют стандартные размеры с отличием в 5 см. Если получившееся число вышло промежуточным, результат следует округлить в зависимости от физической тренированности человека:

- меньшая длина предпочтительна для начинающих, а также людей с противопоказаниями к значительным нагрузкам на позвоночник;
- палки подлиннее оказывают дополнительную нагрузку на спину и руки,



поэтому подходят для подготовленных спортсменов.

Польза скандинавской ходьбы

Медиками давно доказан тот факт, что пешие прогулки гораздо полезнее и безопаснее для организма, нежели бег и сильные физические нагрузки. Передвижение в одинаковом, спокойном темпе положительно сказывается и на здоровье, и на эмоциональном состоянии.

Что дают пешие прогулки:

- обогащение крови и внутренних органов кислородом;
- укрепление сосудов и сердечной мышцы;
- ускорение обменных процессов;
- улучшение пищеварения;
- активация выведения токсических веществ;
- снижение уровня холестерина;
- укрепление иммунитета;
- улучшение мышечного тонуса;
- сжигание жировых отложений;
- улучшение равновесия и координации;
- оздоровление суставов и позвоночника;
- отличное настроение и позитив.

Самое главное – это регулярность занятий, пропускать которые допустимо только по состоянию здоровья.

ЧЕМ ТАК ПОЛЕЗНА СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА?



Противопоказания и минусы методики

- Острые заболевания и обострения хронических патологий;
- Серьезные заболевания суставов, остеопороз;
- Стенокардия выраженная;
- Гипо- и гипертония тяжелой степени;
- Первичный восстановительный период после операций (когда показан постельный режим).

Минусы данного вида спорта заключаются в некоторой зависимости от погодных условий. Заниматься ходьбой можно в течение всего года, но в реальности сильный дождь, метель или снегопад значительно затрудняют передвижение и могут неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья. Заниматься ходьбой в спортзале сложновато, а пропускать занятия не рекомендуется.

Как правильно ходить для максимальной эффективности

Рекомендуется найти себе компаньона или же ходить всей семьей – это мотивирует, улучшает эффективность и настрой в целом. Существуют целые школы и клубы людей-поклонников скандинавской ходьбы, которые ежедневно совершают общие прогулки.

- Покушать следует за час-полтора до занятий.
- Ходить нужно в быстром темпе, но не переходить на бег. Прогулка должна быть комфортной, не сопровождаться болью в животе, одышкой и учащенным дыханием.

- Увеличивать нагрузку – только постепенно.
- Во время ходьбы нельзя опускать голову вниз, плечи должны быть расслаблены и свободно опущены, а осанка – ровной. Нужно постараться думать о хорошем и улыбаться.
- Прогулки лучше всего организовывать в экологически чистых местах, где много растительности и нет транспорта. Оптимальный вариант – холмистые дорожки парков, скверов.
- Продолжительность одного занятия – не менее 40 минут. Сколько ходить максимально? Это зависит от тренированности, но превышать 60-90 минут точно не стоит.
- Во время прогулки можно пить чистую воду небольшими глотками.
- После прогулки следует сделать пару неспешных упражнений на растяжку или просто несколько глубоких вдохов.



Буклет разработан по материалам интернет ресурсов



**КОМПЛЕКСНЫЙ
ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ**

**Краевое государственное бюджетное
учреждение социального
обслуживания "Комплексный центр
социального обслуживания
населения «Краснотуранский»**

Скандинавская ходьба

