

Скандинавская ходьба – что это?



На помощь всем желающим быть в хорошей спортивной форме и укрепить своё здоровье может придти скандинавская ходьба. Скандинавская ходьба – это ходьба со специальными палками, чем-то напоминающими лыжные. Такую ходьбу ещё называют норвежской, северной, нордической, финской. Этот вид физической активности очень популярен в Америке, Австралии, Японии и многих других странах. Сегодня и в нашей стране на улицах или в парках можно увидеть людей разных возрастов, занимающихся «ходьбой с палками».

Появилась скандинавская ходьба в 40-х годах прошлого века в Финляндии благодаря профессиональным финским лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме даже вне лыжного сезона. Тогда впервые и была замечена её эффективность.

На первый взгляд, это занятие может показаться примитивным или даже странным. Но если разобраться в сути, то такой вариант ходьбы отличается от обычной. В отличие от обычной ходьбы, при которой задействованы всего лишь 40% мышц, скандинавская ходьба позволяет приводить к работе 90% мышц тела. Палки образуют дополнительные точки опоры, поэтому происходит перераспределение рабочего напряжения на верхнюю часть туловища. Это снижает давление на суставы ног, смягчает толчки, которые приходится на стопы и колени, а также на позвоночник. В свою очередь, мышцы верхней части туловища оказываются задействованными и забирают на себя треть всей нагрузки. Это позволяет укрепить мускулатуру шеи, спины и груди, способствует улучшению осанки и снятию мышечного напряжения. Улучшаются обменные процессы и питание костей и суставов, что важно для профилактики заболеваний опорно-двигательной системы: остеопороза, остеохондроза, сколиоза. В то же время ритмичная работа мышц приводит к увеличению кровообращения. Кровь быстрее насыщается кислородом, улучшается питание всех органов. При этом снижается количество холестерина и уменьшается вязкость крови, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и работу мозга.

Активные занятия на свежем воздухе приводят к увеличению объёма лёгких и улучшению их вентиляции, что полезно при заболеваниях этих органов, например, при бронхиальной астме. Также улучшается работа пищеварения, так как физическая активность стимулирует мото-

рику кишечника, ускоряется обмен веществ, выведение токсинов, что способствует похудению и общему оздоровлению организма.

Скандинавская ходьба полезна всем и практически не имеет противопоказаний. Особенно полезна она для людей пожилого возраста. Всё, что нужно для занятий – это комфортная одежда и удобная обувь. Кроссовки – идеальный вариант. Единственное что придётся купить – это специальные палки, обычные лыжные тут не подойдут. Палки бывают цельные (монолитные) и складные (телескопические) с несколькими выдвижными секциями. Купить их можно в спортивных магазинах, где специалист даст рекомендации по подбору. Что касается техники скандинавской ходьбы, то она имеет некоторые нюансы, и требует обучения у инструктора. Можно дать лишь общие советы:

1. Перед занятием ходьбой необходимо сделать общую разминку в течение 5 минут.
2. Шаг при ходьбе должен перекачиваться с пятки на носок. Шлёпать по земле всей подошвой нельзя.
3. При шаге, например, левой ногой, вперёд должна выйти левая рука, и наоборот.
4. На палку нужно опираться, а не переставлять её. По ощущениям это похоже на ходьбу на лыжах, которые плохо едут, и приходится помогать себе, толкаясь руками.
5. Сильно ударять палкой об землю не надо – это приведёт к излишней нагрузке на суставы рук.
6. Перенос веса можно регулировать. Если устали суставы ног, следует больше нагружать руки.

В общем, все достаточно просто. Единственное, с чем вы можете столкнуться, – это психологический момент. Ведь скандинавская ходьба в нашей стране появилась относительно недавно, а, следовательно, вы везде будете центром внимания. Поэтому, чтобы не стесняться, пригласите к занятиям своих знакомых. Вместе вы будете серьезным аргументом в пользу скандинавской ходьбы.

Займитесь скандинавской ходьбой, и она послужит вам профилактикой любых болезней. Кроме укрепления здоровья, вы зарядитесь позитивной энергией и заметно помолодеете в глазах окружающих!