

Скандинавская ходьба – прогулка к здоровью

В последнее время на улицах наших городов, в парках и прогулочных зонах все чаще стали появляться странные люди, гуляющие в весьма высоком темпе с лыжными палками в руках. Летом. И это не лыжники. Часто, средний возраст таких "гуляльщиков" далеко за 40.

Так кто они? Зачем они ходят куда-то с лыжными палками? На самом деле, это любители скандинавской ходьбы. Согласно последним заключениям врачей, один из самых полезных и эффективных видов ежедневной активности. Давайте разбираться что это.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking и Finland Walking) — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире.

Еще в древности, пастухи использовали палки при сложном рельефе. В 40-х годах прошлого столетия финские лыжники использовали лыжные палки для тренировок вне лыжного сезона, чтобы не потерять форму.

В медицинских целях палки стали использовать сравнительно недавно. В 1997 году финн Марк Кантан запатентовал вид оздоровительной физической культуры под названием "оригинальная скандинавская ходьба". Он же разработал и опубликовал первое пособие по оригинальной скандинавской ходьбе.

Польза от скандинавской ходьбы. Прогулка способствует распределению равномерной нагрузки на ноги, а палки распределяют часть усилий и на руки, плечи, спину. По заверениям физиологов, такой тип ходьбы позволяет увеличить на 50 процентов нагрузку на организм, при этом, что особенно важно, не допуская перегрузок. Главное отличие от обычной ходьбы - отсутствие нагрузки на руки.

При ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы.

Главный принцип ходьбы с палками — естественность. При скандинавской ходьбе человек получает ту нагрузку, которая ему необходима, без перегрузки. При систематических тренировках, ткани получают порцию крови, капилляры включаются в работу, сердце будет биться ровнее и глубже. При скандинавской ходьбе сердце бьется в среднем на 10-15 ударов в минуту больше, чем при обычной ходьбе. Опора на палки разгружает коленные и тазобедренные суставы, а также уменьшает нагрузку на пяточные кости.

В среднем за час ходьбы в ритме, который может спокойно выдержать человек, сжигается около 350 калорий. Скандинавская ходьба при постоянных занятиях позволяет существенно улучшить возможности организма. Главное - держать темп. Напомним, что в среднем, человек должен проходить в день не менее 10 000 шагов. И делать это гораздо эффективнее с палками для скандинавской ходьбы.

Ходьба с палками, согласно последним исследованиям эффективно тренирует вестибулярный аппарат, и, как следствие, улучшает координацию и тренирует равновесие. Активность такого рода - отличное средство для корректировки осанки. Благодаря работе мышц верхней части тела, скандинавская ходьба повышает дыхательный объем легких более чем на 30% по сравнению с обычным шагом.

У пациентов, регулярно занимающихся таким физической активности, улучшается работа кишечника, снижается уровень холестерина в крови, нормализуется обмен веществ, а также быстрее выводятся токсины. Однако очень важно, что, вне зависимости от уровня общей физической подготовки, повышать нагрузку нужно постепенно.



*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*