

## Скандинавская ходьба для пожилых людей



людей. Особенно ею увлеклась немолодая часть населения.

Техника скандинавской ходьбы проста, и достаточно пары занятий, чтобы выработать правильные движения ступней с пятки на носок. Все, как при обычной прогулке, только шаг делается более длинным, чтобы темп тренировки был более быстрым. При этом важно не переходить на бег, это большая нагрузка на сердце, особенно у людей с лишним весом.

Основные правила скандинавской ходьбы следующие:

1. При ходьбе правая рука с палкой уходит вперед, левая нога назад, левая рука — вперед, правая нога назад. Как и при обычной ходьбе, только в более быстром темпе.
2. Корпус чуть наклонен вперед, опора на палку, которая впереди, спина ровная.
3. Руки расслаблены, чуть согнуты, выходят вперед не более чем на 45 градусов.
4. При отведении руки назад ладонь разжимается, палка удерживается с помощью петли или специального наладонника.
5. Вдох производится носом, выдох ртом. Классическая схема — вдох на первом и втором шаге, выдох — на третьем и четвертом.

Польза нордической ходьбы заключается в колоссальном оздоровительном эффекте. Не требуется физическая подготовка. Ходьба помогает увеличить двигательную активность, укрепить здоровье. В чем еще заключается польза от шагания с опорой:

- внесезонность тренировок, задействование всех систем и органов;
- за счет большого расхода энергии ускоряется метаболизм, улучшается иммунитет;
- повышается выносливость, нормализуется работа вестибулярного аппарата;
- борьба с депрессией, бессонницей и стрессами;
- улучшается кровоснабжение, нормализуется артериальное давление и работа сердечно-сосудистого аппарата;
- помощь в битве с артрозом и артритом, профилактика остеохондроза;
- тренируется мышечный корсет, снимаются спазмы мускулатуры;
- улучшается осанка, повышается плотность костей.

Благодаря опоре на палки давление на ступни, тазобедренные суставы и колени снижается. Ежедневные тренировки поддержат здоровье, омолодят организм и вернут позитивное отношение к жизни. Важно учесть, что чрезмерно интенсивные нагрузки могут принести вред здоровью. Поэтому перемещение с палками начинают с небольших расстояний несколько раз в неделю. Добиваясь регулярности тренировок.

В каких случаях противопоказано скандинавская ходьба:

- обострение хронических заболеваний;
- дегенеративные процессы в позвоночнике и суставах;
- гипертонический криз и стенокардия;
- сердечно-сосудистая и дыхательная недостаточность;
- тяжелый тромбоз;
- острое воспаление в костях и мышцах;
- острые респираторные заболевания, повышенная температура.

Если соблюдать все рекомендации и правила скандинавской ходьбы для пожилых людей, занятия не нанесут вреда, но быстро улучшат самочувствие и настроение. Большинство пенсионеров, которые занимаются подобной активностью, отмечают – регулярные походы стали для них интересным занятием, способом расслабиться и лекарством против возрастных изменений.

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