ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Скандинавская ходьба: тренируемся вместе

Скандинавская ходьба вот уже в течении двух десятилетий пользуется признанной популярностью у жителей многих стран. Это особый вид двигательной активности, который смог объединить в себе сразу несколько технических элементов из разных видов спорта.

Наверняка все встречали людей, которые ходят широким шагом и при этом отталкиваются от земли палками, которые подбираются по росту. За счет давления на палки включаются в работу мышцы спины и верхних конечностей. Регулируя скорость ходьбы и длины палок можно уменьшать или увеличивать физическую нагрузку. Ученые доказали, что в скандинавской ходьбе задействовано до 90% мышц, при условии соблюдения техники ходьбы.

В зависимости от возраста и вида нагрузок скандинавская ходьба условно делится на три уровня: оздоровительный, фитнес, спорт.

Для лиц пожилого возраста идеально подходит уровень – оздоровление. Ходьба с палками - отличная возможность начать движение для тех, кому это дается с трудом. Исчезает страх потерять равновесие, появляется больше уверенности в себе. Палки добавляют дополнительные точки опоры и тем самым снимают нагрузку с коленного и тазобедренного суставов, перенося ее на руки.

Помимо положительного воздействия на состояние здоровья скандинавская ходьба способствует социализации населения, поскольку в компании приятнее проводить время на свежем воздухе, в парке или сквере.

Показаниями к занятиям скандинавской ходьбой можно смело считать гиподинамию и лишний вес. Гиподинамия – проблема 21 века. Не секрет, что сидячий образ жизни влечет за собой массу негативных последствий для здоровья человека. Несбалансированное питание, потребление большего числа калорий, чем необходимо организму человека, дополнительно осложняют ситуацию.

Для уровня «фитнес» помимо непосредственно ходьбы существует целый комплекс упражнений с палками, направленный на укрепление и растяжение мышц и связок. Например, для растяжки мышц голени необходимо стать прямо, опираясь на палки, переместить правую ступню назад как можно дальше не отрывая ее от земли, сгибать левую ногу в колене, пока не появится ощущение растяжение задней группы мышц голени. Выпрямить ногу, вернуться в исходное положение. Затем поменять ноги и повторить упражнение. Для тренировки мышц бедра необходимо взять в правую руку палку, стать прямо, поднять левую согнутую ногу перед собой и медленно разгибать ногу до полного выпрямления. Зафиксировав это положение согнуть ногу в колене. Опустить ногу, стать в первоначальное положение. Затем переложить палку в левую руку и поменять ногу.

Скандинавская ходьба, как и другие виды двигательной активности является кардионагрузкой, потому что она тренирует сосуды и сердце. При регулярных занятиях можно наблюдать постепенную нормализацию артериального давления. У больных сахарным диабетом снижается уровень глюкозы в крови. Наблюдается улучшение общего физического и психоэмоционального состояния.

В случае плохого самочувствия, при обострении хронического заболевания или возникшего острого воспалительного процесса от тренировки лучше воздержаться.

Необходимо помнить, что перед скандинавской ходьбой, как и перед любой другой физической активностью, необходима разминка. Она может длиться в течении 5 минут для разогрева мышц, подготовки суставов к нагрузке. Это могут быть махи руками, ногами, прыжки на двух ногах, на одной, прыжки с одной ноги на другую, наклоны тела, поднятие на цыпочки.

Правильная техника скандинавской ходьбы обеспечивается подбором длины палок исходя из формулы «рост х 0,6».

Техника скандинавской ходьбы:

Кисти рук должны быть зафиксированы в темляках палок. Во время движения руки назад выбрасываем палку, затем при движении руки вперед снова удерживаем ее в руке; ладони при отталкивании палками от опоры должны заходить за корпус; руки работают от плеча, как маятник;

1. во время ходьбы необходимо помнить про осанку и сведенные сзади лопатки;
2. движение стоп должно быть плавным. Нога выносится вперед и ставится на пятку, постепенно переходит на центр стопы и через центр на пальцы. Не следует забывать про толчок пальцами стопы от опоры. Чем равномернее распределяется нагрузка по стопе, тем физиологичнее и безопаснее движения;
3. при ходьбе движения рук и ног должны быть в противоход друг к другу.

Помните, что при скандинавской ходьбе следует дышать равномерно. Вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот. Не стоит на дистанции разговаривать с другими тренирующимися, так как это собьет дыхание и увеличит частоту сердечных сокращений. Наиболее эффективным и правильным ритмом дыхания считается соотношение вдоха и выдоха 2:3 (2 шага – вдох и 3 шага – выдох).

Одежда должна быть легкая, чтобы в ней было удобно двигаться, но в несколько слоев, чтобы сохранять тепло. Обувь должна быть удобной с гибкой подошвой.

Скандинавская ходьба – это для всех. Занимайтесь, будьте здоровы и активны!

Подготовил:

Врач-валеолог ООЗ Н.П.Мацкевич

сентябрь 2020