

## **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ КРУГЛЫЙ ГОД**

**Скандинавская ходьба** – ходьба со специальными палками, как средство массового оздоровления населения.

*Регулярное движение, наряду с питанием, гигиеной и взаимопониманием с близкими людьми, это одна из основ здоровья человека.*

Ходьба является простым и доступным методом оздоровления и профилактики болезней, устранения вредных последствий малоподвижного образа жизни, нервных перенапряжений.

Отличная возможность для оздоровительного движения, в любом возрасте, это ходьба с палками или скандинавская ходьба (СХ).

Скандинавская ходьба – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специально разработанных палок, которые задействуют при ходьбе верхнюю часть тела. Вы получаете эффективную аэробную тренировку в качестве легкого пути для улучшения физического состояния независимо от возраста, пола и текущей физической подготовки.

Скандинавская ходьба соответствует естественному характеру движений человека, заложенному самой природой, является идеальной формой тренировок для тех, кто хочет по-настоящему улучшить свое здоровье стала одним из самых ярких явлений в мире спорта.

Эффективная и приятная тренировка отлично подходит для снижения веса, поддержания спортивной формы, жизненного тонуса, хорошего настроения и прекрасного внешнего вида. Скандинавская ходьба идеальна для тех, кто ищет интересную физическую программу, веселую и одновременно удобную. Ходьбой с палками можно заниматься в любом месте и в любое время года.

***Ходьба полезна, скандинавская ходьба - полезна вдвойне***

Можно с уверенностью сказать, что скандинавская ходьба по эффективности не уступает бегу, не имеет противопоказаний и гораздо более безопасна.

Чтобы заниматься (СХ) не надо ходить в спортзал, иметь специальную подготовку и тренера. Для оздоровительного эффекта важно обеспечить оптимальную нагрузку на сердце, сосуды и мышцы. Нагрузка на сердце при ходьбе минимальная, поэтому ходить пешком рекомендуется всем, даже тем, у кого имеются проблемы с сердцем и применять ходьбу, как средство восстановления организма. Ходьба с палками увеличивает нагрузку на треть по сравнению с обычной ходьбой.

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. СХ в умеренном темпе идеально подойдет тем, кому противопоказаны другие виды физических нагрузок.

Противопоказаний к занятиям скандинавской ходьбе, как таковых не существует.

Не рекомендуется заниматься лишь тем у кого: тяжелые сердечные заболевания, инфаркт, инсульт, очень высокое давление. Тяжелые травмы позвоночника, беременность (разрешаются толькокороткие и нетрудные дистанции). Диабет, тромбофлебит, острая и инфекция, сопровождающаяся высокой температурой, поллинозом (в период пыления растений).

Показатели хорошей нагрузки при оздоровительных занятиях – ускорение работы сердца, учащение дыхания и появление приятного тепла во всем теле. Скандинавская ходьба принадлежит к разряду **кардиотренировок**. Интенсивность тренировки всегда зависит от частоты сердечных сокращений (ЧСС). На занятиях следует измерять пульс. Это важно по двум причинам: если работа сердца не ускорилась в достаточной степени, то занятия не окажут на здоровье достаточно сильного и положительного эффекта. С другой стороны, увеличение сердечного ритма выше рекомендуемого может нанести нам вред. Частота пульса показывает результативность тренировки. Медицинские исследования говорят о том, что занятия (СХ):

- тренируют сердечно–сосудистую систему, стимулируют кровообращение и работу внутренних органов;
- тренируется работа всех органов и систем. Улучшается общая гемодинамика, увеличивается сердечный выброс, нормализуется микроциркуляция;
- мозговая деятельность и работа сердца становятся более эффективными;
- **снижает уровень холестерина в крови** и препятствует развитию заболеваний сосудов, сокращает риск возникновению сердечно–сосудистых патологий (инфаркта);
- замедляет процессы старения организма. Улучшает состояние кожи – благодаря тренировкам на свежем воздухе клетки интенсивнее насыщаются кислородом и эффективнее очищаются от токсинов;
- повышает уровень метаболизма в организме, а он определяет скорость сжигания жиров, что позволяет избавиться от лишних килограммов и не набирать их снова. Расход энергии увеличивается до 46%, что равно 400 ккал/час;
- в результате слаженной, системной работы, нормализуется тонус различных мышечных групп. Повышает стрессоустойчивость организма. Ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают и помогают снять последствия стресса;
- нормализуется венозный кровоток в нижних конечностях. Именно скандинавская ходьба является еще и прекрасной суставной гимнастикой. Занятия (СХ) оказывают положительное действие и производят оздоровительный эффект. За единицу времени при скандинавской ходьбе сжигается больше калорий, чем при обычной, за счет работы большего числа мышц. СХ с палками положительно влияет на физическое состояние

человека. Это дает основание профессионального применения скандинавской ходьбы как средства массового оздоровления населения

### **Выводы.**

Скандинавская ходьба, это новый вид физической активности. Для оздоровительного эффекта важно обеспечить оптимальную нагрузку на сердце, сосуды и мышцы. Ходьба с палками увеличивает нагрузку на треть по сравнению с обычной ходьбой. Это означает, что реальной пользы от такого вида ходьбы больше. С помощью скандинавской ходьбы можно легко укрепить и оздоровить организм. Огромный плюс такой ходьбы в том, что занятия проходят на улице, а не в помещении. Благодаря чему легкие активно насыщаются кислородом. Поэтому скандинавская ходьба более эффективна, чем беговая дорожка.

Скандинавская ходьба с палками влияет на здоровье гармонично, универсально. Она является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на вашем здоровье. При правильной, индивидуальной организации, исключении перегрузок, она доступна всем.

Одним словом, скандинавская ходьба – это эффективный способ похудеть, покрыть потребность в двигательной активности при наличии ограничений для занятий другими видами спорта, проводить профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Чтобы скандинавская ходьба приносила вам максимум пользы и удовольствия:

- подберите подходящую обувь и одежду.

В зимнее время года теплый костюм и теплая спортивная обувь. Летом можно надеть костюм для фитнеса и прочную спортивную обувь;

- рассчитайте, какие вам нужны палки. Очень важно подобрать палки нужной высоты. Для этого используется следующая формула:  $\text{рост в см} \times 0.68$ , допускается расхождение в 5 см. Если у вас нет специальных палок для занятий, можно использовать лыжные палки. Палки для СХ имеют на конце сменные наконечники. Резиновый для ходьбы по твердым покрытиям (асфальт, камни) и заостренный металлический (земля, песок) для грунта;

- правильно распределяйте вес. Больше переносите его на руки, если не в порядке суставы ног. И поменьше – если болит спина или есть остеохондроз;

- ходите разными маршрутами. Другая поверхность – другая нагрузка для стопы, для мышц в целом. По земле идти легче, чем по траве, по траве – легче, чем по песку. Но самая эффективная тренировка – это прогулка по недавно выпавшему снегу;

- добавляйте упражнения. Скандинавская ходьба это тренировка, не просто прогулка. Ускоряйте и снижайте темп. Идите то обычным, то широким шагом: в первом случае нагрузка ложится на переднюю поверхность бедра, во втором –

подключаются ягодицы. Это направление экофитнеса подразумевает не только ходьбу. С палками можно бежать, делать подскоки, скачки, а еще гимнастические упражнения – наклоны, приседы, выпады, махи ногами.

Скандинавская ходьба включает в себя различные техники и упражнения, и очень важно на начальном этапе подобрать программу, которая бы отвечала вашим запросам и целям.

Правильное использование техники скандинавской ходьбы позволяет достигать высоких результатов, не получая при этом травм.

Скандинавская ходьба помогает проводить эффективные и очень комфортные тренировки, которые оптимально нагружают сердечно–сосудистую систему, способствуют насыщению крови кислородом и при этом щадят суставы и позвоночник. Тренировки могут быть:

1. Оздоровительными.
2. Для коррекции веса.
3. Спортивными.

В каждой тренировке должны быть три этапа: разминка, ходьба и релаксация.

Начинать разминку следует с палками в руках. В первом упражнении берем концы одной палки в обе руки и поднимаем над головой. Затем, не сгибая локти, перемещаем палку сначала вправо, а затем влево над головой. Повторяем упражнение несколько раз. Для второго упражнения встаем на правую ногу и быстро качаемся вперед и назад, при этом размахивая руками в направлении, противоположном движению: левую ногу назад–обе руки вперед и наоборот.

Меняем ноги и повторяем упражнение.

Переходя к третьему упражнению, берем концы палок в руки и ставим их за спину. Выпрямляем руки и начинаем делать небольшие приседания. Темп должен быть размеренным, вы не должны задыхаться. Первые занятия не должны превышать 20 – 25 мин, постепенно увеличивайте продолжительность занятий на 5 мин с каждым занятием. Закончив ходить, для релаксации делаем несколько глубоких

вдохов, затем выполняем пару упражнений на растяжку мышц, которые работали наиболее интенсивно: икроножных мышц, мышц бедер и спины.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**