Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



Сегодня уже мало кого удивляют люди, гуляющие с лыжными палками. О скандинавской ходьбе наслышаны многие, но далеко не каждый из нас представляет, насколько она эффективна.

Прогулка со специальными палками пробуждает наш организм гораздо быстрее, чем традиционная – «с пустыми руками». Дело в том, что многие из нас в силу автомобильно-офисного бытия разучились даже правильно ходить.

У людей ярко выражена скованность в плечах, недостаточен размах рук. Делая шаг, человек становится на всю ступню сразу, не совершая плавного переката от пятки к носку, как это должно быть, и в спешке не успевает нормально сгибать ногу в колене. Задача скандинавской ходьбы – вернуть человека к более раскрепощенной и естественной ходьбе. Если это удается, то активно начинают работать сразу несколько групп мышц: кроме сердечной, включаются в работу бицепсы, трицепсы, и возрастает аэробный эффект. Вот почему при астме, постинсультных и постинфарктных состояниях, артрозах и сахарном диабете врачи рекомендуют «гулять с палками».

При ослабленном или неподготовленном организме следует начинать занятия скандинавской ходьбой с 15-20 минут. Принцип техники ходьбы будет понятен тем, кто ранее занимался лыжами. Главное, это мало чем должно отличаться от естественной походки. Палка – всего лишь связующее звено между рукой и землей, которое помогает совершить толчок. Ошибкой считается выставлять палки вперед для опоры или «волочь» их за собой, а не отталкиваться ими от земли. Также важно чередовать «правая нога вперед – левая рука вперед» и «левая нога вперед – правая рука вперед». Необходимо дозировать продолжительность и интенсивность тренировки.

Чем полезна скандинавская ходьба:

- повышается активность мышц;

- способствует похудению;
- корректируется осанка;
- улучшается работа сердца и легких;
- уменьшается нагрузка на суставы;
- улучшается кровообращение;
- тренируется опорно-двигательный аппарат;
- укрепляется иммунитет;
- улучшается настроение;
- снижается риск переломов;
- подходит для любого возраста.

Противопоказаний к такой активности немного. В их числе – наличие кардиостимулятора, т.к. он настроен на определенную частоту сердечного ритма, и обострение хронических заболеваний.

Палки для скандинавской ходьбы надо выбирать по формуле «0,68 х рост».