Автор: *В. Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Скандинавская ходьба для пожилых людей – лучший вариант двигательной активности и поддержания сил. При своей простоте и доступности она обеспечивает с помощью специальных палок активную работу верхних частей тела, являясь одновременно зарядкой и тренировкой.

Эффективность обычной ходьбы значительно ниже скандинавской хотя результаты исследований показали значимость обоих видов для пожилого населения.

Преимущества скандинавской ходьбы:

- риск получить травму сведен к минимуму (быстрая ходьба сама по себе не представляет опасности, а тем более при упоре на две палки создается дополнительная уверенность, устойчивость, что особенно важно для людей преклонного возраста);
- активизируется работа мышц верхних конечностей (скандинавская ходьба на сегодняшний день является упражнением, где самостоятельно можно задействовать большинство мышц (около 90%) и, что особенно ценно для пожилых людей, при такой нагрузке ощущается только приятная усталость;
- уменьшается нагрузка на коленные суставы (тазобедренные, коленные суставы, пяточные кости – вот слабые места пожилых людей, именно эти участки работают с подстраховкой, зато мышцы плечевого пояса – в полную силу, что приостанавливает развитие остеопороза);
- поднимает настроение, держит в отличном тонусе и избавляет от депрессии (свежий воздух, активное движение и радость общения с единомышленниками);
- работа рук с палками заставляет выпрямить спину, а значит, ходьба способствует улучшению осанки (разгружается шейный отдел, снимается его напряжение);
- укрепляется иммунная система (движение, свежий воздух, положительные эмоции – слагаемые сохранности нашего иммунитета, который страдает в пожилом возрасте);
- низкая стоимость занятий (к счастью, пойти на улицу, в парк, на набережную или в лес можно бесплатно, остается лишь приобрести палки).

Читая восторженные отзывы о скандинавской ходьбе, не следует забывать, что есть заболевания, при которых строго ограничивается любая физическая нагрузка, даже такая щадящая, как при данных упражнениях.

Занятия противопоказаны при:

- обострении хронической коронарной недостаточности;
- недавно перенесенном инфаркте миокарда или инсульте;
- аневризме сердца и аорты;
- обострении тромбофлебита;
- возможности кровотечения;
- острых воспалительных заболеваниях почек;
- острых инфекционных заболеваниях или обострении хронических;
- тяжелых нарушениях ритма сердечной деятельности (пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия и др.);
- легочной недостаточности со значительным уменьшением жизненной емкости легких (50% и более);
- глаукоме и прогрессирующей близорукости (угрожающей отслойкой сетчатки);
- высокой артериальной гипертензии;
- при тиреотоксикозе и сахарном диабете тяжелой формы.

Даже если у вас нет перечисленных заболеваний, перед началом занятий лучше проконсультироваться с доктором, только тогда польза скандинавской ходьбы будет максимальной.

Кроме этого, нужно понимать, что риск, связанный с занятиями умеренной физической активностью, гораздо меньше по сравнению с тем риском, который влечет за собой малоподвижный образ жизни.

Помните: в здоровом теле – здоровый дух!