

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Сегодня на улицах всё чаще и чаще встречаются люди с лыжными палками. В чём польза такой ходьбы? На сколько она эффективна? Кому можно заниматься, а кому противопоказано?

Что такое скандинавская ходьба

Скандинавская или северная ходьба – это особый вид физической активности, в котором используется специальная техника шагания с палками. Эта техника способствует повышению и поддержанию тонуса большой группы мышц, общему оздоровлению организма.

Зарубежные научные исследования показывают, что регулярные занятия значительно снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, способствуют снижению массы тела, повышают переносимость физических и стрессовых нагрузок, улучшают общее состояние.

Это важно! Скандинавская ходьба по эффективности работы опорно-двигательного аппарата превосходит многие виды спорта. Например, при езде на велосипеде (включено 45% мускулатуры) за 1 час сжигается около 300 килокалорий, при беге (работает 50% мышц) – 500 калорий, а при северной ходьбе – 700 калорий.

Широкую популярность метод получил за быстрое снижение массы тела. За счёт слаженной работы практически всего мышечного аппарата организма расход калорий по сравнению с обычной ходьбой повышается более чем в 2 раза, со спортивным бегом – на 40%. После интенсивной тренировки тело человека ещё несколько часов находится в «состоянии повышенной активности», в котором продолжают утилизироваться жировые клетки.

В процессе занятий активируются все виды обмена веществ, повышается интенсивность кровотока, при этом не создаётся значительной нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Польза и вред

Для молодых людей

Молодёжи и людям средней возрастной группы северная ходьба позволяет исправить различные дефекты опорно-двигательного аппарата, приобретённые в школьные годы или имеющиеся врождённо (нарушения осанки, искривления шеи), стабилизировать походку, повысить координацию движений.

Отличительная особенность – ранняя профилактика практически всех компонентов метаболического синдрома (ожирение, сахарный диабет II типа, гипертоническая болезнь и даже подагра). У постоянно активных молодых людей реже встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта.



Для пожилых людей

С возрастом накапливается значительный пучок заболеваний со стороны эндокринной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Скандинавская ходьба ввиду своей простоты позволяет людям почувствовать себя по-новому: повышаются тяга и интерес к жизни, улучшается общее состояние, обеспечивается надёжная профилактика ряда расстройств.

Данный вид спорта повышает утилизацию глюкозы клетками мышечной и жировой ткани не только за счёт повышения потребностей, но и активации инсулиновых рецепторов. Это позволяет поддерживать адекватный гликемический фон.

Активные мышечные сокращения на свежем воздухе умеренно повышают общее периферическое сопротивление сосудов, частоту сердечных сокращений и фракцию сердечного выброса. На данном фоне повышается интенсивность обмена веществ в клетках миокарда и ускоряется коронарный кровоток. Даже на фоне гипертонической болезни II и III стадий описанные выше особенности не представляют опасности. В результате обеспечивается профилактика ишемической болезни сердца (при её наличии снижается

частота приступов стенокардии и инфарктов миокарда), а также ишемических и геморрагических инсультов.

С возрастом увеличивается частота атрофических и дегенеративных патологий головного мозга (болезнь Альцгеймера, Пика). Профилактика данных расстройств осуществляется за счёт активации митохондрий и повышения синтеза АТФ.

Вред можно получить только при несоблюдении техники выполнения скандинавской ходьбы или при наличии противопоказаний. Во всех остальных случаях этот вид спорта полностью безопасен.

Противопоказания: кому нельзя заниматься

К числу противопоказаний относятся:

1. Выраженная сердечная недостаточность с явлениями кислородной недостаточности;
2. Период, равный 30 дням после перенесённого инфаркта миокарда и 2 месяцам – после инсульта;
3. Тромбофлебит и варикозная болезнь вен нижних конечностей;
4. Тяжёлые заболевания лёгких, при которых имеется симптоматика дыхательной недостаточности или жизненная ёмкость лёгких снижена на 50% и более;
5. Активные формы артрита любой этиологии;
6. Течение инфекционно-воспалительных заболеваний (в период хронизации или ремиссий занятия возможны);
7. Артериальная гипертензия: тренировки запрещены только при злокачественных формах;
8. Нестабильная стенокардия напряжения;
9. Фатальные поражения опорно-двигательного аппарата, при которых восстановление суставной и костной тканей невозможно (требуется оперативная коррекция);
10. Аритмии, сопровождающиеся повышением частоты сердечных сокращений, которые имеются на данный момент или в анамнезе.

При болезнях суставов перед началом тренировок нужно проконсультироваться с врачом

Это важно! Таким образом, скандинавский вид ходьбы практически не опасен для лиц старших возрастных групп при отсутствии вышеописанных состояний.

Как правильно ходить и дышать при ходьбе

Дыхание – самая важная составляющая. Необходимо вдыхать воздух исключительно через нос (это способствует его обогреву и обеспечивает физиологическую работу дыхательного аппарата), а выдыхать только ртом. На каждый вдох – 3 шага, выдох – 4 шага.

При каждом шаге следует сначала наступать на пятку, затем переводить вес на подошву и уже потом на пальцы. Колени – слегка согнуты, плечи отводятся назад, туловище выпрямлено. Палками нужно отталкиваться при каждом шаговом движении вперёд.

В день рекомендуется проходить не менее 10 000 шагов (около 5 000 метров). Оптимальное время – утренние и дневные часы. Именно в данный часовой интервал воздух максимально свежий.

Тренировки лучше проводить в парковой и лесной зоне. Проводить занятия в городских массивах нецелесообразно ввиду высокой загрязнённости окружающего воздуха. Длительность занятий – 45–70 минут.

Таким образом, **скандинавская ходьба – один из наиболее прогрессивных видов спорта, который обладает большой пользой для организма. Во время занятий необходимо соблюдать технику и выполнять разминку, чтобы польза была максимальной. Также рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы избежать случайных травм опорно-двигательного аппарата.**

Подготовлено по материалам интернета