

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



Выполнил: Инструктор АФК
отделения реабилитации
О.Н. Васильева

Скандинавская ходьба – один из самых доступных видов двигательной активности, благодаря вариативности нагрузок может использоваться людьми почти любого возраста и состояния организма.

В ней задействовано до 90% мышц, если техника ходьбы выполняется правильно. За счет давления на палки включаются в работу мышцы спины и верхних конечностей, чего нет, к примеру, в беге. А за счет регулирования скорости ходьбы и длины палок можно уменьшать или увеличивать физическую нагрузку.

Новичкам не рекомендуется заниматься самостоятельно без инструктора, так как без специальных знаний неправильно подобранный инвентарь, а также неверно распределенные нагрузки могут нанести вред здоровью.

Позитивные эффекты от скандинавской ходьбы: улучшение самочувствия в целом, снижение артериального давления, снижения веса и т.д.)

Косвенные эффекты: удовлетворение потребности в общении (чаще всего люди серебряного возраста занимаются группой организовано с инструктором или врачом ЛФК, а также за счет прогулок на свежем воздухе увеличивается количество эндорфинов).



Польза и вред скандинавской ходьбы

ПОЛЬЗА:

- Врачи ЛФК часто используют ходьбу с палками при работе с пациентами после операций на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему.
- Скандинавская ходьба успешно реализует решение вопросов при реабилитации спортивных травм у профессиональных спортсменов.
- Исследования показали, что данный вид ходьбы эффективно и мягко снижает вес занимающегося при такой необходимости. Лишние килограммы пагубно влияют на состояние позвоночника и суставов нижних конечностей. Палки добавляют дополнительные точки опоры и тем самым снимают нагрузку с коленного и тазобедренного суставов, перенося её на руки. Таким образом, похудение происходит максимально безопасно.
- Ходьба с палками требует исполнения определенной техники и поддержания осанки. Ровная спина, чуть приподнятый подбородок, уверенная широкая походка.
- Скандинавская ходьба эффективно 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.

Вред:

Скандинавская ходьба может нанести вред здоровью в нескольких случаях:

Во-первых, если высота палок подобрана неверно. Слишком короткие палки не принесут никакой пользы, так как не дадут выполнять правильно технические элементы при ходьбе. А с помощью более высоких палок можно увеличить нагрузку на мышцы верхних конечностей, плечевого пояса и спины.

Во-вторых, первые шаги в освоении техники скандинавской ходьбы, занимающиеся делают самостоятельно. Иногда подобные эксперименты заканчиваются обострениями хронических заболеваний, повышением артериального давления и в целом ухудшением самочувствия.

Для получения максимально возможных позитивных эффектов от скандинавской ходьбы необходимо заниматься с инструктором, имеющим соответствующее образование и требуемые навыки.

Противопоказания к скандинавской ходьбе:

- обострение любых хронических заболеваний;
- ОРЗ и ОРВИ;
- недавно перенесенные инфаркт или инсульт;
- обострение тромбофлебита;
- тяжелые нарушения сердечного ритма;
- аневризма сердца и аорты;
- глаукома;
- повышенные температура тела и артериальное давление.
- возможности возникновения кровотечений;
- сахарный диабет тяжелой формы;
- легочная недостаточность со значительным уменьшением жизненной емкости легких.

Гиподинамия – проблема 21 века.

Сидячий образ жизни влечет за собой массу негативных последствий для здоровья человека. Лишний вес, скачки артериального давления, варикозное расширение вен, сахарный диабет – самые распространенные проявления недостатка двигательной активности. Неправильное, несбалансированное питание, потребление большего числа калорий, чем необходимо организму человека, дополнительно осложняют ситуацию. Скандинавская ходьба эффективно борется с гиподинамией и её последствиями.

Еще раз стоит повториться, что начинать заниматься скандинавской ходьбой необходимо с тренером или инструктором. Специалист подберёт вам палки, расскажет, в чем приходить на занятие, какая одежда и обувь подходит для занятий, а какая нет.

Техника скандинавской ходьбы: как правильно ходить с палками

Чтобы освоить технику скандинавской ходьбы, достаточно 5-7 занятий с инструктором.

- кисти рук должны быть зафиксированы в темляках палок. Для этого в скандинавской ходьбе используются только темляки типа «капкан»;
- при ходьбе движения рук и ног должны быть в противоход друг к другу;
- локти и колени остаются мягкими, но при этом прямыми;
- ладони при отталкивании палками от опоры должны заходить за корпус;
- руки работают от плеча, как маятник;
- необходимо помнить про осанку и сведенные сзади лопатки;
- 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.

Дыхание при скандинавской ходьбе:

При скандинавской ходьбе следует дышать равномерно. Вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот.