

Скандинавская ходьба — путь к здоровью

Успешное использование методики **скандинавской ходьбы** в лечебной физкультуре является очевидным доказательством эффективности таких занятий. Если первоначально человек с палками по типу лыжных привлекал к себе внимание прохожих, то сегодня это уже никого не удивляет.

Само название этого вида говорит о его происхождении: северная, скандинавская, финская, нордическая ходьба. С целью поддержать спортивную форму в межсезонье лыжники Финляндии тренируются и в летний период. Этот вид тренинга стал основой методики скандинавской ходьбы – физических занятий по определенной программе с использованием палок.

Полезность методики

Занятия по данной программе доказали свою эффективность в курсах по реабилитации. Успех обусловлен высоким оздоровительным потенциалом методики для здоровья и ее комплексным воздействием на организм. У человека в результате занятий скандинавской ходьбой:

- повышается уровень выносливости;
- улучшается кровоснабжение органов, снижается риск ишемической болезни, нормализуется работа сердечнососудистой системы;
- исчезают мышечные спазмы благодаря устранению болевого синдрома в любом из позвоночных отделов;
- повышается устойчивость к стрессам, депрессивным состояниям;
- нормализуется давление, уровень сахара;
- повышается уровень мозгового кровоснабжения;
- снижается вес (по сравнению с другими типами ходьбы скандинавская обеспечивает сжигание наибольшего количества калорий);
- улучшается координация движений, наблюдается усиление чувства равновесия;
- нормализуется работа опорно-двигательного аппарата (помогает бороться с различными нарушениями функций ОДА, возвращая человека к полноценной жизни);
- увеличиваются энергозатраты благодаря активизации метаболизма.

Отличительные особенности скандинавской ходьбы

Использование специальных палок позволяет снять часть нагрузки от собственного веса: до 35% снижается нагрузка с суставов ног и поясничного отдела. Традиционная ходьба оказывает менее эффективное воздействие на организм.

Во время тренировки человек опирается на палки, при этом спина остается ровной. Вокруг позвоночника формируется мышечный корсет, благодаря которому уменьшается нагрузка на межпозвоночные диски, снижается их компрессия. В

результате оказывается благотворное влияние на хрящевую ткань, покрывающую суставы, — улучшается ее питание.

Также в организме происходят следующие положительные изменения:

- Во время тренировки задействовано все части тела, то есть прорабатываются практически все мышцы. Для сравнения: во время бега работают 65% мышц, плавания — на долю работающих мышц приходится 45%, велотренировки – 42%, а скандинавская ходьба — порядка 90%.
- Нормализуется работа всех органов и систем. Увеличивается объем потребляемого кислорода за счет повышения нагрузки на мышечную систему, которая по сравнению с традиционной ходьбой на 45% больше.
- Улучшается микроциркуляция, гемодинамика. Возрастает сердечный выброс.
- Мозговая и сердечная деятельность активизируются.

Показания и рекомендации

Нордическая ходьба успешно используется как элемент реабилитационной медицины в ряде специализированных медучреждений. Показана людям в период восстановления после травм позвоночника, заболеваний легких, перенесшим операции на скелетно-мышечной системе, а также после инфарктов.

Занятия по данной методике рекомендуется при следующих заболеваниях: вегетососудистая дистония, артроз, ортопедические нарушения, болезни суставов, остеопороз, остеохондроз. Целесообразно заниматься скандинавской ходьбой для борьбы с неврозами, бессонницей, легкими формами депрессии, лишним весом.

Ограничения и противопоказания

Тренировки такого рода небезопасны в следующих случаях:

- в период обострения хронических заболеваний;
- истечения небольшого срока после хирургической операции;
- инфекции, высокая температура, болевой синдром;
- гипертонического криза;
- воспаления скелетно-мышечного аппарата;
- нарушения функциональности органов;
- диабета в тяжелых формах, тромбоза;
- стенокардии;
- сердечной, дыхательной недостаточности;
- дегенеративных изменений в позвоночном отделе, суставах ног.

Независимо от степени сложности проблемы со здоровьем предварительно необходимо получить консультацию у своего лечащего врача. Не следует начинать занятия, если не были получены соответствующие рекомендации от специалиста.

Экипировка

Единственное снаряжение – палки. В основном требования предъявляются только к одежде. Итак, она должна быть:

- удобной;
- предпочтение натуральным тканям, поскольку они обладают способностью впитывать влагу, пропускать воздух;
- непромокаемой (в дождливую погоду — легкая ветровка);
- теплой (в холодное время года лучше надеть сначала футболку, свитер/толстовку, а сверху ветровку – это более надежная защита от холода, чем одна вещь, даже самая теплая и плотная).

Что касается обуви, то к ней предъявляются незначительные требования: гибкость и хорошая сцепка подошвы. Оптимально подходят кроссовки с толстой и пружинящей подошвой и высокой жесткой пяткой.

Для занятий скандинавской ходьбой используются только специальные палки, изготовленные из углепластика, композиционных материалов или алюминия. Они должны быть легкими, но прочными, способными выдержать большую нагрузку. На концах палок имеется острие из твердого сплава, наличие которого обусловлено необходимостью дополнительной сцепки со скользкой поверхностью. Резиновый наконечник на острие позволяет смягчить удары при ходьбе по асфальтированным участкам.

Особое назначение имеет темляк – широкий съемный ремень. К палкам пристегивается с помощью кнопок, фиксируется на запястьях захлестом таким образом, чтобы не нарушить кровообращение. Ремень идет в комплекте с палками и предназначен для их удерживания при движении назад и захвата при движении вперед (то есть рукоятку можно отпустить, а затем легко захватить и опереться на нее).

Техника ходьбы

Первая фаза ходьбы – опорная, вторая – перенос. Отличительной особенностью техники является непривычный для многих перекал ступни: движение начинается от пятки, затем стопа опускается до кончиков пальцев. Основные правила:

1. Первая фаза: сначала нога ставится на пяточную кость, затем с поверхностью соприкасается тыльная часть пятки, в конце – кончики пальцев. То есть, необходимо совершить ступней перекалочное движение. Вторая фаза начинается, когда стопа полностью соприкоснется с поверхностью – эта нога становится опорной, осуществляется перенос второй ноги.
2. Во избежание нарушений со здоровьем лучезапястного сустава, кисть руки, которая отводится назад, должна открываться после толчка. При правильном выполнении палка отпускается и не падает за счет надежного закрепления на кисти.
3. Если палки подобраны правильно, они не позволят позвоночнику согнуться при движении, в противном случае нужно приобретать другие, так как спина должна быть прямой.
4. Дыхание по схеме: вдох на два шага, выдох на следующие два. При обычном ритме ходьбы вдыхать нужно через нос, выдыхать – через рот, при интенсивной тренировке – вдох/выдох ртом.

Двигаться следует аналогично лыжникам: левая нога работает при замахе правой руки, и наоборот. Шаги по ширине регулируются замахом рук вперед/назад. Широкая амплитуда рекомендуется для тех, кто занимается с целью снижения веса, так как в этом случае усиливается нагрузка на организм.

Рекомендации по выбору палок

Чтобы нагрузка распределялась равномерно необходимо соблюдать технику ходьбы и использовать палки нужной длины. В ходе занятий с палками неподходящими человеку по этому параметру суставы и позвоночник испытывают повышенную нагрузку.

Формула определения длины палок:

- темп ходьбы низкий (новичок, восстанавливающийся человек, группа «здоровье») – $\text{рост} \times 0,66$;
- темп ходьбы средний (группа «фитнес») — $\text{рост} \times 0,68$;
- темп ходьбы высокий (тренированный человек, группа «спорт») — $\text{рост} \times 0,7$.

Допускается округление значений на 1-2 см в любую сторону. Палки подразделяются на два типа: с фиксированной длиной и выдвижные телескопические (2-3 звена), последние рекомендуются выбирать, если покупка будет осуществляться в интернет-магазине.

Длительность и место тренировки

Заниматься скандинавской ходьбой можно в любом месте на свежем воздухе. Более результативны тренировки по изрезанному ландшафту с утяжелением.

В остальных вопросах, таких как интенсивность, темп и продолжительность тренировок, все зависит от индивидуальных особенностей. Оптимальный вариант – минимум трижды в неделю по полчаса. Допускаются и ежедневные тренировки, но продолжительностью в один час. Не следует перегружать свой организм. Скандинавская ходьба обеспечит самое главное – хорошее здоровье, подтянутое и красивое тело.