

Дойти до... здоровья

Скандинавская ходьба: бодрым шагом навстречу долголетию

Недавно во время прогулки я стала свидетелем забавного случая. «О, опять эти... с палками», – буркнул мужчина и махнул рукой, провожая взглядом компанию людей разных возрастов и телосложений, бодро шагающих по парку. Из толпы других прогуливающихся их выделяло равномерное постукивание, сопровождавшее их энергичную ходьбу. Может, и Вы, увидев подобную картину, задавались вопросом: «Зачем они взяли с собой эти лыжные палки?» Этот «спорт для всех возрастов» называется «скандинавская ходьба», и он покорила сердца многих не только в России, но и за рубежом...

Что такое скандинавская ходьба?

Скандинавская, или нордическая, ходьба (от англ. Nordic Walking) обязана своим появлением спортсменам-лыжникам. Перед ними стояла задача адаптировать тренировочный план таким образом, чтобы даже в теплое, бесснежное время года продолжать оттачивать свое мастерство. За основу было взято использование специальных палок, подобных тем, которыми лыжники пользуются для отталкивания при движении по трассе зимой. В отличие от простой ходьбы использование палок заставляет активнее включаться в процесс движения мышцы верхней части тела. Кроме того, часть веса при занятии скандинавской ходьбой переносится на наконечники палок, упирающиеся в поверхность, по которой идет человек, что позволяет уменьшить нагрузку на колени и суставы нижних конечностей и придает телу ощущение особенной легкости.

Кто может заниматься скандинавской ходьбой?

Все! Да-да, скандинавская ходьба представляет собой физическое упражнение, доступное любому человеку вне зависимости от возраста или спортивной подготовки, при выполнении которого в то же время задействуются все группы мышц. К тому же каждый может самостоятельно регулировать уровень сложности своей прогулки – начинающим «ходокам» подойдут маршруты, проложенные по аллеям парка или улочкам города, а те, кого новичками назвать нельзя, смело могут выбирать для лечебной ходьбы лесные тропинки или любые трассы с чередующимися подъемами и спусками.

Точка опоры

Правильно подобранные палки – необходимый инвентарь для занятий скандинавской ходьбой. Они обязательно должны быть легкими: как правило, их производят из алюминия, углепластика и других композитных материалов. И хотя палки для нордической ходьбы очень похожи на лыжные, последние все же не подойдут. Очень важно подобрать длину палок – если они будут не по размеру, то упражнения с ними могут вызвать боли в спине или в коленях, спровоцировать ухудшение осанки. Поиском идеального размера палок более тридцати лет занимались ученые Хельсинского университета и вывели универсальную формулу: рост человека нужно умножить на 0,68.

Поговорим о технике

Технике ходьбы с палками научиться несложно, она совершенно естественная. Все как при обычной ходьбе: правая нога идет одновременно с левой рукой, а левая – с правой. Чтобы получить максимум пользы от скандинавской ходьбы, нужно не забывать,

что палки в данном случае – это продолжение рук. Надо идти, будто на четырех конечностях, перенося часть веса на «наконечники» палок, соприкасающиеся с землей. Если же Вы просто несете инвентарь в руках, то делаете не что иное, как «выгуливаете» палки.

Шаг навстречу здоровью

Скандинавская ходьба – очень эффективное средство, которое поможет в борьбе со многими хроническими недугами, в том числе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом второго типа, астмой. Также она показана при остеохондрозе, артрозе, остеопорозе, ортопедических отклонениях, заболеваниях суставов, вегетососудистой дистонии и рекомендуется для лечения неврозов и бессонницы. Нордическая ходьба широко применяется в реабилитационной медицине после повреждений позвоночника, инфарктов, болезней легких, операций на скелетно-мышечной системе. И, конечно, она очень эффективна для похудения. К тому же любая прогулка отлично снимает стресс, позволяет наполниться энергией и получить заряд положительных эмоций. Поэтому зовите друзей и вперед – в ближайший парк за здоровьем и хорошим настроением!

Екатерина КУЛИНЧЕНКО