



ПОЛЬЗА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Скандинавская ходьба – это довольно популярный вид физической активности, который базируется на определенной технике передвижения с помощью специальных палок, которые по своему внешнему виду напоминают лыжные.

Данный вид спорта имеет очень много показаний. Наибольшая эффективность отмечается в таких случаях:

- реабилитационный период после хирургического вмешательства;
- вегето-сосудистая дистония;
- нарушение сна;
- болезнь Паркинсона;
- неврозы, депрессия;
- заболевания сердца и сосудов и профилактика атеросклероза и гипертензии;
- нарушения опорно-двигательного аппарата: сколиоз у детей и взрослых, остеохондроз, также является одним из методов профилактики остеопороза;
- патологии органов дыхания легкой степени;
- избыточная масса тела.

В плане нагрузки ходьбу можно приравнять к кардио-тренировке. В первую очередь, она укрепляет сердечную мышцу, значит требуется одобрение со стороны доктора при наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы и легких.

Для того чтобы получить максимальный эффект от занятий, необходимо иметь:

- палки;
- специальную обувь для бега или для пеших прогулок;
- удобную спортивную форму согласно погоде.

Как правильно ходить

- Основным элементом занятия является шаг.
- Главным правилом является очередность: левая рука с палкой выдвигается вперед с правой ногой и наоборот, правая рука – левая нога, в результате получается противход.
- Палка находится сбоку от ноги под небольшим углом.
- При касании земли палкой нужно сделать шаг: ступню ставят на пятку, после чего перекачивают на носок.
- Во время шага ноги нужно немного сгибать в коленных суставах.
- Руки во время движения сгибаются в локтях, и движения осуществляются вверх-вниз, при этом отталкиваясь от поверхности. Рука должна подниматься под углом в 45 градусов в верхнем положении, нижняя рука в это время отодвигается назад к уровню таза.
- Нельзя опираться на палки с большим усилием.