

Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки.

При ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе – только 70%.

С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т.п.

Поскольку при скандинавской ходьбе задействовано большее количество мускулатуры, она сжигает энергии почти в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте и/или страдающим ожирением. Большая энергоемкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца.

Данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях: остеохондроз; сколиоз; заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме); хронические боли в спине, плечах и шее; вегетососудистая дистония; болезнь Паркинсона; психологические проблемы (неврозы, депрессии); бессонница; избыточный вес и ожирение.

В лечебно-профилактических целях скандинавскую ходьбу с палками назначают при повышенном риске развития таких заболеваний, как: остеопороз; атеросклероз; артериальная гипертензия.

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т.п.).

При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т.п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Техника скандинавской ходьбы с палками описывается признанными гуру данного вида спорта, как естественная. Действительно, она сильно напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед, и т.д.

Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков.

Как и при любом путешествии, при скандинавской ходьбе главное - сделать первый шаг: при этом одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад.

Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычной прогулочной. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела.

При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают. Важно с самого начала правильно подобрать такую интенсивность ходьбы, которая

давала бы наиболее значимый результат.

Техника скандинавской ходьбы предусматривает разные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, широкий и мелкий шаг. Возможны также короткие пробежки и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы.

Как правильно подобрать размер (длину) палок для скандинавской ходьбы?

При подборе монолитных палок для скандинавской ходьбы необходимо заранее рассчитать их длину. Расчетная формула достаточно проста: необходимо собственный рост умножить на коэффициент 0.68, а полученный результат округлить до ближайшей цифры, кратной числу 5.

Поскольку строение тела у каждого человека имеет свои индивидуальные особенности, расчетный размер может несколько отличаться от физиологичной для вас длины. Поэтому выбранную длину следует еще раз проверить "в работе".

Для этого берем палку для скандинавской ходьбы в руку, и ставим наконечник на носок ноги. При этом локоть держащей палку руки должен согнуться под прямым углом.

При помощи изменения длины можно регулировать интенсивность физической нагрузки при ходьбе: с увеличением длины палки нагрузка повышается. Поэтому некоторые инструкторы советуют для повышения нагрузки увеличивать рекомендуемую длину на 5-10 см.

Обувь и одежда для скандинавской ходьбы

Как свидетельствует опыт многих любителей скандинавской ходьбы, лучшая обувь для ходьбы с палками – обычные кроссовки. Однако можно использовать любую удобную для ноги обувь - главное, чтобы подошва была достаточно гибкой.

Что касается одежды, то здесь также нет единых стандартов. Не рекомендуют использовать хлопчатобумажную одежду (джинсы, футболки и т.д.), поскольку она быстро намокает, и становится неприятно липкой и тяжелой.

В холодную погоду лучше одеть несколько слоев тонкой легкой одежды. Таким образом лучше сохраняется не только тепло, но и свобода движений.

Скандинавская оздоровительная ходьба действительно помогает решить проблему с избыточным весом намного эффективнее, чем обычная ходьба или бег трусцой.

Дело в том, что при скандинавской ходьбе задействовано намного больше мышц, чем при обычной ходьбе или беге. Поэтому, занимаясь ею в течение часа, вы затратите столько же калорий, как при обычном двухчасовом пешем путешествии.

Скандинавская ходьба выгодно отличается от бега трусцой не только количеством сжигаемого жира, но и более выгодным общим оздоровительным эффектом. Кроме того, бег трусцой противопоказан людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата, из-за постоянных толчков, неблагоприятно воздействующих на позвоночник и коленные суставы.

Преимущества скандинавской ходьбы:

1. Для занятий скандинавской ходьбой нет ограничений по возрасту, полу и состоянию здоровья, так что ходить с палками могут и юные спортсмены, и дряхлые пенсионеры.
2. Скандинавская ходьба не требует длительного обучения – достаточно всего 3-5 тренировок с инструктором, чтобы полностью освоить данный вид спорта. Как свидетельствуют отзывы многих любителей, при должном усердии технику ходьбы со скандинавскими палками можно освоить самостоятельно, ориентируясь на распространяемые в сети видеокурсы.

3. Ходьба с палками обладает мощным лечебно-оздоровительным потенциалом: помогает в борьбе с избыточным весом и многими серьезными патологиями, оказывает омолаживающее и общеукрепляющее действие на организм.

4. Помимо пользы для здоровья, тренировки сами по себе доставляют удовольствие: они проводятся на свежем воздухе, способствуют общению с природой и знакомству с новыми интересными людьми.