**Польза скандинавской ходьбы.**

Лишний вес, плохое самочувствие, малоактивный образ жизни – вот основные проблемы, которые преследуют большинство людей. Есть множество способов их решения, но, пожалуй, один из наиболее интересных и эффективных – это скандинавская ходьба.

Скандинавская, а в некоторых источниках финская или северная, ходьба – это разновидность спортивной ходьбы, получившая толчок для развития вначале 40-х гг. прошлого века. Если кратко ее описать – это ходьба со специальными палками, которые очень похожи на лыжные.

Многие задаются вопросом: зачем нужны палки и можно ли обойтись без них? Ответ прост: палки в скандинавской ходьбе – это основа и опора, с помощью которой согласовывается движение рук и ног, улучшается отталкивание во время ходьбы. Соответственно, без них – никак.

Тем не менее, даже такая щадящая форма спортивных нагрузок имеет противопоказания и может причинить вред.

Так, например, **абсолютными противопоказаниями** являются:

- декомпенсированная дыхательная или сердечная недостаточность;

- гипертония III - IV степени;

- острый болевой синдром;

- инфекции и болезни, сопровождающиеся повышением температуры тела;

- малокровие;

- коронарная недостаточность.

**Относительные противопоказания:**

длительные перерывы в тренировках;

- травмы рук и плечевых суставов;

- плоскостопие III степени;

- после операций на брюшной полости;

- дегенеративные и воспалительные процессы опорно-двигательного аппарата;

- расширенные деформации и дегенеративные изменения в позвоночнике и суставах нижних конечностей.

**Какой же эффект от занятий мы получаем?**

* Свежий воздух является самым лучшим антидепрессантом, поэтому такие занятия лучше повлияют на ваше самочувствие и настроение.
* Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
* Тренирует около 90 % всех мышц тела.
* Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.
* Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
* Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
* Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
* Помогает подниматься в гору.
* Улучшает чувство равновесия и координацию.
* Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.
* Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

**Снаряжение.**

Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. Использование палок неправильной длины может дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину. Существует два вида палок: стандартные (фиксированной длины) и телескопические (с несколькими выдвижными сегментами-коленьями). Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплённые ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки. Палки поставляются со сменным резиновым наконечником, который используют на твёрдой поверхности. По льду, снегу, тропинкам используют твёрдосплавный шип на самой палке. Палки обычно производятся из лёгких материалов — алюминия, углепластика, композиционных материалов. Особая обувь не нужна, хорошо сидящие кроссовки любого типа замечательно подойдут.

**Подбор палок.**

Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.

Ремешок (он же темляк) типа «капкан» плотно поддерживает руку, чтобы не надо было сжимать рукоятку, палка должна естественно двигаться с ходоком.

Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти. Палка должна быть легкой и прочной.

Твёрдосплавный шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.

Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:

для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула:

**рост человека (в см.) × 0,66 – 5 см.**

Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: **рост человека × 0,68**.

Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: **рост человека × 0,70**.

Следование этим нехитрым правилам мы обеспечим сами себе удобную, эффективную, а самое главное, безопасную ходьбу.

**Техника**

Движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка и плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает. **Палка должна способствовать движению вперед, то есть от неё нужно отталкиваться.**

**Желаю вам крепкого здоровья!**

Главный внештатный врач-валеолог

УЗ «Оршанская центральная поликлиника»

Юлия Талай-Казакова