

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба – это современный и набирающий популярность социально-оздоровительный вид физической активности. В чем причины большой популярности ходьбы с палками?

Простота. В основе скандинавской ходьбы – естественные движения, подобные обычной ходьбе, поэтому скандинавской ходьбе можно легко и быстро научиться.

Доступность. Скандинавская ходьба – это оздоровительное занятие для любого возраста. Особых условий для этой ходьбы не требуется. Заниматься можно в парке, в лесу, на городской улице в любое время года. Ходить можно в одиночку или с друзьями.

Эффективность. Во время скандинавской ходьбы задействуется до 90% мышц всего тела и увеличивается расход энергии на 20–40%, что является важным фактором тренирующего воздействия и первого шага к стройной фигуре. По сравнению с обычной ходьбой за счет опоры на палки уменьшается нагрузка на позвоночник, тазобедренные и коленные суставы, что особенно важно для пожилых людей, а так же во время реабилитации после травм. Так же снижается напряжение мышц шеи и плечевого пояса, уменьшаются боли в шейном и грудном отделах позвоночника.

При регулярных тренировках улучшается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышается выносливость организма, активизируются обменные процессы, снижается повышенный уровень холестерина и сахара в крови, нормализуются вес и артериальное давление, повышается подвижность суставов, улучшается координация движений, поднимается настроение и возрастает устойчивость к стрессам.

Безопасность. Проведенные в Финляндии исследования показали очень низкий риск травматизма при занятиях скандинавской ходьбой по сравнению с другими традиционными видами физических упражнений.

Практическая польза. Скандинавская ходьба помогает легче преодолевать значительные расстояния, даже если за плечами тяжелый груз.

Социальная польза. Скандинавская ходьба объединяет людей, увлеченных стремлением к здоровому образу жизни. Это идеальный вид физической активности для тех, кто не может заставить себя ходить в тренажерные залы, для полных и пожилых людей.