



# **З**ДОРОВЫЙ **О**БРАЗ **Ж**ИЗНИ

*Информационный бюллетень  
Отделение медицинской профилактики БУЗ ВО «ВГП №3»*

## *Скандинавская ходьба — в ногу со временем*

Скандинавская ходьба улучшает состояние всего организма - это наиболее легкий и простой способ обеспечить наше тело физическими упражнениями.

### **Ходьба бывает:**

- Медленная – 60 – 90 шагов в минуту.
- Средняя – 90 - 120 шагов в минуту.
- Быстрая - 120 – 150 шагов в минуту



Этот вид ходьбы, с использованием специально разработанных палок, тренирует и улучшает физическое состояние и полезен для людей любого возраста, пола и физической подготовки. Эффективная, не напряженная тренировка отлично подходит не только для поддержания формы, внешнего вида и жизненного тонуса, но и для снижения веса. Особенно ходьба с палками полезна, если есть проблемы с суставами. Скандинавская ходьба при 30 минутных прогулках в день, 3 раза в неделю, поможет снизить кровяное давление, уменьшает уровень холестерина и устраняет боли в спине, а также в плечах и шее. Спустя несколько недель после начала тренировок замечено улучшение состояния всего организма, улучшается вентиляция легких, расслабляются зажатые мышцы. Идет одновременно тренировка практически всех мышц тела, при этом количество калорий сжигается гораздо больше, чем при обычной ходьбе.

### **Преимущества Скандинавской ходьбы:**

- Специальной физической подготовки не требуется;
- Подходит для людей всех возрастов;
- Палки помогают двигаться в более быстром темпе безо всяких усилий.
- В процессе занятий нагрузка осуществляется на 90 % мышц;
- Сжигает на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе;
- Для занятий не требуется дорогостоящей экипировки и оборудования;
- Можно заниматься в группе и индивидуально с инструктором;
- Заниматься можно где угодно круглый год, от ландшафта местности нет зависимости;
- Во время занятий можно разговаривать, наслаждаться природой и получать удовольствие

от жизни.

## Влияние на организм:



Эффективное занятие для спортсменов, которым нужна постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.

То есть эта ходьба поддерживает в тонусе и, без преувеличения, возвращает к жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата. Это лучшая ходьба для снижения веса естественным образом (без утомительных диет). Занятия показаны круглый год, в частности – зимой и летом.

Результат достигается естественным путем – посредством ритмичного движения и правильного выдыхания воздуха на природе.

В отличие от ходьбы без палок (променад на природе), бега и велоспорта, скандинавская ходьба дает одновременную нагрузку на руки, плечи и пресс. Она обладает всеми преимуществами аэробной нагрузки, не имея при этом побочных недостатков, таких, как нагрузка на колени и суставы; что особенно важно для пожилых людей и детей.

Скандинавская ходьба держит в тонусе мышцы верхней и нижней части корпуса одновременно. В процессе занятия задействуется до 90% мышц тела. Прогулка с палками сжигает на 46% больше калорий, чем быстрая ходьба, и намного эффективнее беговой дорожки.

**Показания:** заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе остеохондроз, сердечно-сосудистые и бронхо-легочные заболевания.

**Противопоказания:** инфекционные болезни, тяжелые заболевания сердца, обострения заболеваний внутренних органов.



### Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела



### Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела



### Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела