4000 зн

**Скандинавская ходьба**

Здоровой образ жизни невозможно представить без физической активности. В последнее время очень популярным видом спорта стала скандинавская ходьба. Это специальный комплекс движений с палками. Они напоминают летние упражнения лыжников, которые должны поддерживать свою форму без снега. Само возникновение ходьбы с палками связано с лыжным спортом.

**Чем спортивная ходьба отличается от обычной?**

Любые пешие прогулки положительно влияют на здоровье человека. Немецкие врачи провели ряд исследований, которые показали высокий положительный потенциал ходьбы с палками:

1. Тренируются мышцы не только ног, но и плечевого пояса и спины.
2. Опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы и кости стопы, поэтому даже пожилые люди могут преодолевать значительные дистанции.
3. Задействовано 85% мышц тела, поэтому сжигание жировых прослоек происходит быстрее, чем при обычной ходьбе.
4. Благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Нормализует обмен веществ, способствует выделению биологически-активных ферментов.
6. Активирует работу кишечника.

Таким образом, скандинавская ходьба – это лечебная физкультура, а не просто вид физических упражнений. Она полезна при многих заболеваниях: искривление позвоночника, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, артриты, хронические бронхиты, сахарный диабет. Хороший эффект при лечении ожирения. Ею не стоит заниматься при тяжелых формах аритмии, стенокардии и гипертонической болезни. В любом случае, перед началом тренировок следует получить врачебную консультацию.

**Что нужно для занятий?**

Скандинавская ходьба достаточно доступный вид спорта. Обязательным инвентарем являются палки с наконечниками. Просто лыжные не подойдут, так как они больше по длине, а это увеличивает нагрузку на ноги. Кроме того, палки для ходьбы снабжены специальными ремешками-держателями для рук или перчатками. Острый наконечник очень помогает в зимнее время года или при преодолении горных вершин. Для асфальтных прогулок применяют резиновый наконечник. Он достаточно быстро стирается и его приходится часто менять, но это единственный расходный материал, так как сама палка будет служить долго, а из одежды подойдет обыкновенный тренировочный костюм и кроссовки. Обязательным условием при выборе палки является ее полное соответствие спортсмену. Для этого рост в сантиметрах умножают на коэффициент 0,68. Полученную сумму округляют до цифры кратной 5. Есть специальные таблицы для более удобного расчета.

Палки для скандинавской ходьбы бывают:

* телескопические, имеют выдвижной механизм регулировки длины, поэтому универсальны и могут подойти всем членам семьи. Они складываются, удобные в переноске. Недостатком является быстрый износ пружин и защелок;
* монолитные с фиксированным размером. Более прочные и легкие. Подбираются индивидуально. Стоят дороже, но более надежные.

Древко палок изготавливается из карбона (углеродного волокна) или композитов и алюминиевых сплавов.

В связи с ростом популярности скандинавской ходьбы, производители предлагают большой выбор палок и наконечников. Лучше останавливать свой выбор на европейских марках, таких как Exel или Leki. Стоят они недешево, но зато имеют высокое качество и надежность. Палки китайского производства могут иметь пластиковые элементы, что значительно снижает срок службы.

**Техника выполнения спортивной ходьбы**

Все делается плавно и без перенапряжения. Ноги совершают шаги, начиная с пятки, а затем на носок. Правой ноге соответствует движение вперед левой руки с палкой и наоборот. Темп и амплитуда быстрее, чем при обычной прогулке. Можно чередовать медленные и быстрые движения, давать перерывы на отдых. Начальная длина дистанции непродолжительная. Постепенно увеличивается темп ходьбы, длина пути и его сложность. Если ровный участок уже освоен, то начинают чередовать его со спусками и подъемами. Опытные ходоки с легкостью преодолевают горные тропинки и заснеженные дорожки. Первые пятнадцатиминутные тренировки 1-2 раза в неделю постепенно сменяются занятиями по 45 минут через каждые два дня. Кроме самой ходьбы в программу входят различные упражнения с палками. Они выполняются в качестве разминки и как завершающий этап для восстановления дыхания и снятия мышечного напряжения.

Для тех, кто только начал заниматься скандинавской ходьбой, лучше делать свои первые шаги под присмотром опытного тренера. С ним можно посоветоваться о выборе палки и удобной одежде. Получить рекомендации о правильном питании и рассчитать величину начальной дистанции. Занятия лучше проводить в группе. В настоящее время почти в каждом крупном населенном пункте есть школа или секция скандинавской ходьбы. Это места не только для физических упражнений, но и своеобразный клуб по интересам. Бывают выездные тренировки и прогулки по историческим местам.

Скандинавская ходьба не имеет возрастных ограничений. Каждый может быть здоровым и хорошо проводить свое время.