

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

14 ноября 2021 · от Татьяны Новиковой

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Скандинавская ходьба становится всё более популярной. У большинства людей она ассоциируется с бабушками, которые прогуливаются в парках, волоча за собой палки, или передвигают ими перед собой. Иногда это даже лыжные палки. Последнее время появляются более молодые приверженцы, открывшие для себя этот вид тренировок. В том числе в интенсивном формате фитнес-тренировок. На самом деле, скандинавская ходьба - это с 2019 года вид спорта. У неё есть чёткая техника, правила выбора оборудования - палок. Есть Федерация и инструктора.

Вся тренировка способствует укреплению мышц спины и пресса (причём всех слоёв мышц), разгружает позвоночник, формирует привычку держать осанку. При правильной технике работает 90% мышц тела, и в тоже время это одна из самых мягких аэробных тренировок на выносливость. При правильной технике нагрузка на ноги уменьшается на 15-30%, что актуально при проблемах с суставами ног. В тоже время начинает интенсивно работать весь пояс верхних конечностей, особенно недогруженные в течение всей жизни трицепсы (на провисание которых жалуются 100% женщин).

Прекрасная тренировка для дыхательной системы и сердечно-сосудистой, но без лишнего напряжения. Аэробная тренировка - эффективный путь к нормализации веса тела и преодоления негативных последствий гиподинамии для жителей города, ведущих сидячий образ жизни. Занятия на природе способствуют психологической разгрузке, улучшают эмоциональный фон. Само ощущение при поставленной технике - ощущение свободы и полёта: скорость ходьбы выше, длина шага больше, и идешь не за счёт ног, а едва касаясь ими, быстро и легко.

У скандинавской ходьбы множество показаний, её эффективность просто космическая. Но есть одно ОГРОМНОЕ НО!!!! **ΔТЕХ-НИ-КА**. Обо всех плюсах можно говорить только при соблюдении техники. Не обольщайтесь её кажущейся простотой, возьмите пару занятий с инструктором! Оно того стоит!

Возможно, это самый лучший вид циклической аэробной тренировки: нетравматичный, реабилитационно-оздоровительный, социально-коммуникативный (общение с новыми людьми). К тому же не ограничен залом, территорией, количеством участников, всесезонный.

