

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Скандинавская ходьба для пожилых

(Памятка для населения)



УФА-2019

Физическая активность необходима людям пожилого возраста. Ведь при таких наиболее распространенных заболеваниях как остеохондроз позвоночника, остеопороз костей, артрозы, вегето-сосудистая дистония, нарушения сна, гипертоническая болезнь, болезни внутренних органов, нарушения обмена веществ и других болезнях организм нуждается в компенсации (адаптации к внутренним и внешним условиям, имеющим значение для здоровья и продолжительности жизни).

Физкультура не тоже самое, что физическая работа по дому или огороду. Такой труд не всегда полезен - в нем преобладают однообразные движения, перегружающие одни мышечные группы. Правильно подобранные физические упражнения направлены на тренировку конкретных групп мышц с контролируемой нагрузкой.

Прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте являются скандинавская ходьба

**Скандинавская ходьба с палками** (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные.

### **Чем полезна скандинавская спортивная ходьба?**

В отличие от обычной ходьбы и бега нагрузка распределяется равномерно на нижнюю и верхнюю части туловища. Снижает вредную ударную нагрузку на позвоночник и суставы

- Тренирует 90% мышц тела, а при обычной ходьбе - только 70%.
- Сжигает на 45% больше калорий, по сравнению с обычной ходьбой.
- Улучшает работу лёгких и сердца.
- Снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу кишечника, нормализует обмен веществ, быстрее выводит токсины, что в целом способствует общему омоложению организма.
- Позволяет поддерживать и даже исправлять осанку.
- Решает проблемы плеч и шеи.
- Улучшает координацию, тренирует чувство равновесия.
- Скандинавская ходьба показана для всех возрастов.

**Для получения максимальной пользы следует придерживаться определенных правил:**

- перед началом ходьбы рекомендуется разогреть мышцы небольшой разминкой;
- ноги необходимо держать в полусогнутом состоянии, на старте левая рука должна находиться на уровне таза, правая с палкой - вытянута вперед;
- на землю необходимо наступать с пятки на носок, поверхности должна касаться вся ступня;
- руки не рекомендуется разводить широко, палки должны быть расположены рядом с корпусом, который должен быть слегка наклонен вперед;
- палки не следует опускать на землю резко, это нарушает темп ходьбы и вредно для суставов;
- ноги ставить на землю следует в разной последовательности, одновременно нужно опираться на левую ногу и правую руку, и наоборот;

- необходимо постоянно поддерживать равномерный темп движения, не рекомендуется резко набирать скорость и тормозить;
- палки не должны волочиться по земле, их основная функция заключается в опоре.

### **Преимущества для людей пожилого возраста**

Скандинавская ходьба очень полезна для пожилых людей, ее основное преимущество заключается в невысоких нагрузках. Большинство оздоровительных физических упражнений недоступны для людей пожилого возраста из-за труднодоступных для выполнения элементов. В процессе старения снижается координация, что является основным препятствием для активных занятий спортом. Скандинавская ходьба идеально подходит для пожилых людей, все движения максимально естественны, в данном случае отсутствуют требования к уровню подготовки, а их продолжительность и интенсивность регулируются в индивидуальном порядке.

### **Техника скандинавской ходьбы с палками**

Техника скандинавской ходьбы сильно напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг - правая рука и левая нога вперед, и т.д. Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков. Важно с самого начала правильно подобрать такую интенсивность ходьбы, которая давала бы наиболее значимый результат. Техника скандинавской ходьбы предусматривает разные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, широкий и мелкий шаг. Возможны также короткие пробежки и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы.

### **Как часто проводят занятия?**

Не менее 2-3 раз в неделю по 30 минут и больше. Новички могут начинать с 15-минут, через 2-3 дня.

Ни в коем случае не следует доводить себя до изнеможения.

### **Как контролировать пульс и дыхание?**

Чтобы его рассчитать, нужно из 220 вычесть число своего возраста. Например, для 60 лет - 220 минус 60, получится 160. Таков максимальный пульс для шестидесятилетнего возраста. Умножьте это число (160) на 0,5 и на 0,75. Получится 80 и 120. Так вот, от 80 до 120 - частота рекомендуемого пульса при тренировках в шестидесятилетнем возрасте.

### **Дыхание**

Дышим через нос, а при увеличении темпа: вдыхаем через нос, выдыхаем через рот. На протяжении прогулки поддерживайте спокойное и ровное дыхание. Постарайтесь, чтобы соответствие вдоха и выдоха было 1:1,5-2, то есть, вдох делаете на два шага.

### **Противопоказания**

Прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т.п.). При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т.п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

## Как правильно подобрать снаряжение?

Обязательным элементом снаряжения для скандинавской ходьбы являются специальные палки с наконечниками. Следует сразу отметить, что обычные лыжные палки не подойдут, поскольку они значительно длиннее. Неправильно подобранная длина повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, особенно на спину, колени и щиколотки. Другая отличительная особенность палок для скандинавской ходьбы – наличие специальных ремешков, напоминающих перчатки с отрезанными напальчниками. Такое устройство помогает отталкиваться палками, не сжимая их рукоятку, и таким образом предотвращает набивание мозолей на ладонях. Палки заканчиваются острым шипом, который помогает при ходьбе по снегу, льду, тропинкам и другой относительно рыхлой поверхности. Для ходьбы по асфальту и бетону используют специальный резиновый наконечник. Резина при ходьбе по

твердой поверхности достаточно быстро стирается, поэтому наконечник приходится часто менять. Обувь и одежда правилами скандинавской ходьбы не предписана. Вполне подойдут обычные, хорошо сидящие на ноге кроссовки и удобный спортивный костюм. Однако

на рынке широко представлено специальное обмундирование для ходьбы с палками. Палки для скандинавской ходьбы подбираются в зависимости от вашего роста.

### Психологические аспекты занятий скандинавской ходьбой

Как считают многие специалисты, одним из самых сильных факторов, влияющих на установки и поведение человека в пожилом возрасте, является то, что он может уйти из активной общественной жизни, как социальной, так и семейной. Многие пожилые люди страдают от одиночества.

Регулярная ходьба с палками в группе с инструктором или просто со знакомыми и друзьями помогает старшим людям преодолеть чувство одиночества. Скандинавская ходьба и физически активный образ жизни позволяют поддерживать функциональную самостоятельность и оптимизировать активное участие в общественной жизни.

В норме, человек должен проходить в день примерно 10 тыс. шагов. Это еще древние китайцы говорили, но в то время это вообще было нормой. Сейчас же, у многих из нас, даже за неделю наберется не более 5 тыс. шагов.

**Ходите на здоровье!**

**Составитель:** Абдуллина М.А. – врач ЛФК ГБУЗ РКГВВ.



ГБУЗ РЦМП, з. 170, т. 3000 экз., 2019 г.