

ЭФФЕКТИВНО

Во время прогулки работает до 90 % мышц всего тела и увеличивается расход энергии на 20-40 %, что является важным фактором тренирующего воздействия и первым шагом 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 также во время реабилитации после травм. Помимо этого 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 уровень холестерина и сахара в крови, нормализуются вес и артериальное давление, повышается подвижность суставов, улучшается координация движений, поднимается настроение и возрастает устойчивость к стрессам.

БЕЗОПАСНО

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



ПРАКТИЧНО

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

СОЦИАЛЬНО ПОЛЕЗНО

Этот вид физкультуры объединяет людей, увлеченных стремлением к здоровому образу жизни. Это идеальный выход для тех, кто не может заставить себя ходить в тренажерные залы.

КАК ОБУЧИТЬСЯ ТЕХНИКЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ?

Если вы хотите обучиться технике скандинавской ходьбы с инструктором:

- наберите на телефоне 122 и дождитесь ответа оператора. Вам предложат наиболее удобный пункт обучения и контактные телефоны инструктора.
- зайдите в сообщество «Федерация северной ходьбы в Удмуртии» ВКонтакте ➡

Интерактивная карта проекта «Удмуртское долголетие» ➡

по ссылке: <http://udmsport.tilda.ws/karta> ➡

выбрать на карте населенный пункт и отметить его ➡

появится нужная информация.

Если вы хотите обучиться технике скандинавской ходьбы самостоятельно, посмотрите обучающие ролики на YouTube.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В НЕСКОЛЬКО РАЗ СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ, ИНСУЛЬТА, ИНФАРКТА, ОСТЕОПОРОЗА И САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА. ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЕ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ.

МИНИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ для поддержания здоровья — это ходьба в умеренном темпе без остановки не менее 30 минут в день или пешие прогулки по 1,5-2 часа 3 раза в неделю.

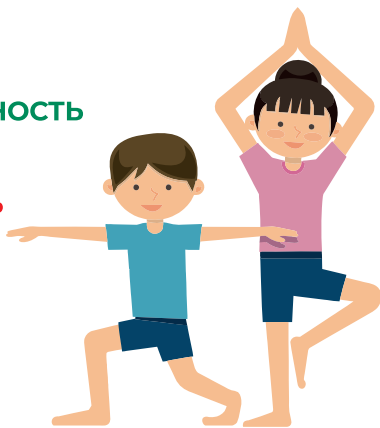
Для получения существенной пользы и тренировки сердечно-сосудистой системы необходима регулярная оздоровительная физическая нагрузка, во время которой учащаются пульс и дыхание, появляются слабая испарина и приятная усталость. При этом необходимо контролировать дыхание и пульс. Одышка – признак нагрузки, превышающей возможности организма.

ОПТИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

40-60 минут в день

ЧАСТОТА ПОВТОРЕНИЙ НЕ МЕНЕЕ

4-5 раз в неделю



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ПУЛЬСА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ:



минимальная частота пульса
= (220 – ВОЗРАСТ) x 0,6



максимальная частота пульса
= (220 – ВОЗРАСТ) x 0,8

Например, в возрасте 50 лет пульс во время занятия с целью оздоровления и тренировки сердечно-сосудистой системы должен составлять 102-136 ударов в минуту. Более высокие показатели пульса – признак появляющегося в организме недостатка кислорода, что увеличивает риск развития инфаркта и инсульта.

Более низкие показатели пульса – признак несущественного тренирующего эффекта. Но такие нагрузки тоже не бесполезны, так как органы и системы организма работают в комфортном режиме, что подходит для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Восстановление дыхания и пульса в норме занимает не более 5 минут после прекращения нагрузки.

При наличии хронических заболеваний перед началом занятий необходима консультация врача.



Оздоровительные виды физической нагрузки – ускоренная ходьба, скандинавская ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде, танцы, медленный бег.

В режиме дня обязательно должны быть утренняя гимнастика, повседневная активность по дому, прогулки, физкультурные минутки во время рабочего дня и др.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА — ЭТО СОВРЕМЕННЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

ПРОСТО

В основе скандинавской ходьбы естественные движения, характерные для обычной ходьбы, поэтому скандинавской ходьбе можно легко и быстро научиться.

ДОСТУПНО

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