

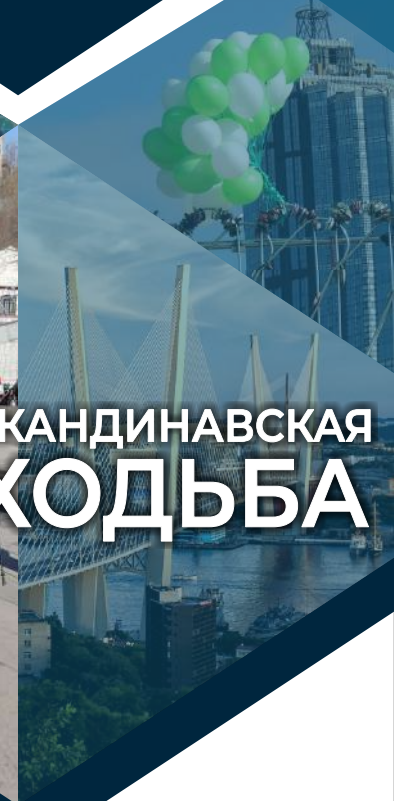
Темп, интенсивность, продолжительность занятий выбираются индивидуально. Оптимальный режим: не менее трех раз в неделю по 30 минут. Можно заниматься ежедневно в течение одного часа.



Хорошее настроение, отличное самочувствие, укрепление здоровья, красивое тело – вот что такое скандинавская ходьба!



📍 г. Владивосток, ул. Сахалинская 1а
 🏢 КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»
 📍 Здоровье и благополучие Дальнего Востока
 ✉ rcozmp@pol3.ru
 🌐 pol3.ru
 📍 pol3vld
 🏠 КГБУЗ Поликлиника 3
 🏠 Рцоз Мп



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

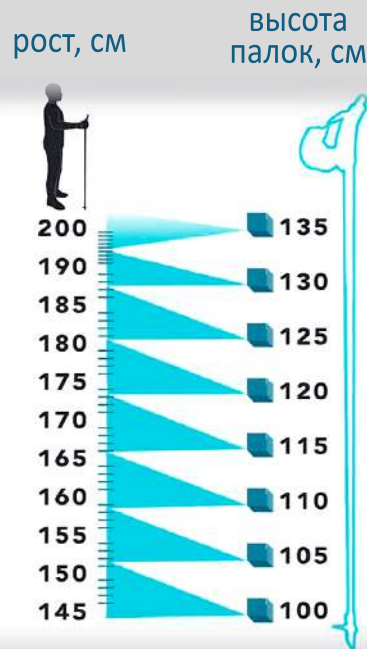
Скандинавская ходьба – вид физической активности с использованием палок. Она применяется для общего оздоровления организма и в целях реабилитации при остеохондрозе, артрозе, остеопорозе, нарушениях осанки, заболеваниях суставов, вегетососудистой дистонии, неврозах, бессоннице, избыточной массе тела, артериальной гипертонии и др. Занятия скандинавской ходьбой повышают выносливость организма; помогают справиться с депрессией; улучшают кровообращение, уровень мозгового кровоснабжения, координацию движений; снижают риск развития ишемической болезни сердца; стабилизируют артериальное давление; снижают уровень сахара крови; устраняют мышечные спазмы и болевой синдром в позвоночнике; активизируют обмен веществ; позволяют сжигать больше калорий.

Выбор палок:

низкий темп (для «группы здоровья», людей нетренированных):
рост $\times 0,66$

средний темп (для группы «фитнес»):
рост $\times 0,68$

высокий темп (для группы «спорт»):
рост $\times 0,7$



Техника скандинавской ходьбы:

отрегулировать длину палок, зафиксировать палки к запястьям специальным ремнём.



При ходьбе соблюдать 5 правил:

- опорная фаза начинается с соприкосновения с трассой: вначале - пятки, затем тыльной части стопы и потом – кончиков пальцев ноги (движения совершаются перекатом с пятки на носок);
- кисть отводимой назад руки после толчка должна открываться, чтобы сохранять здоровым лучезапястный сустав; палка свободно опускается, не падая благодаря фиксации;
- на первые два шага делается вдох через нос, на последующие 3-4 шага – глубокий выдох через рот;
- ходьба проводится с прямой спиной – правильно подобранные палки не дадут согнуться позвоночнику во время ходьбы;
- при взмахе левой рукой работает правая нога и наоборот; движениями рук вперёд-назад регулируется ширина шагов (широкая амплитуда усиливает нагрузку на организм, что увеличивает эффективность похудения).

Требования к одежде:

комфорт, удобство, соответствие сезону и погоде, обувь с гибкой подошвой и хорошей сцепкой с поверхностью; лучший вариант – кроссовки с высокой пяткой и толстой пружинящей подошвой.

