

Скандинавская ходьба

ГБУСО «Лермонтовский КЦСОН» постоянно совершенствует методы работы по оздоровлению граждан пожилого возраста и инвалидов в социально-оздоровительном отделении. С мая 2013года была внедрена новая форма оздоровления – скандинавская ходьба. Эта методика оздоровления действительно достаточно нова: ей всего-то полтора десятка лет. Все гениальное - просто. Вот и специальный тренажер - скандинавские палки - на первый взгляд, самые что ни на есть обычные палки, напоминающие лыжные. В реальности же - творят чудеса, и не где-нибудь, а в ГБУСО «Лермонтовский комплексный центр социального обслуживания населения».

Конечно же, нам понадобился инвентарь для проведения данных тренировок. 10 комплектов палок для скандинавской ходьбы помог приобрести наш спонсор, – президент ООО «Аудиторская компания» ЮЭКО-Аудит Мурасев Георгий Александрович. Наши клиенты были сразу увлечены этим видом оздоровления, с энтузиазмом приступили к обучению и тренировкам.



Цель проекта:

Содействие восстановлению, реабилитации и приобщение людей старшей возрастной группы к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни и принципов активного долголетия, обучение пенсионеров, инвалидов по финской ходьбе в ГБУСО «Лермонтовский КЦСОН»

Задачи проекта:

Содействие внедрению современных оздоровительных технологий в практику оздоровительных программ социально-оздоровительного отделения ГБУСО «Лермонтовский КЦСОН», связанных с физическим воспитанием людей старшей возрастной группы, приобщением к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формированием навыков здорового образа жизни, принципов активного долголетия.

Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды, являющиеся клиентами Центра.

О скандинавской ходьбе



это самый простой и эффективный вид физической активности. Затраты – минимальные, а эффект от нее просто потрясающий. Однажды попробовав скандинавскую ходьбу люди, становятся ее ярыми приверженцами. Скандинавская ходьба – это обычная ходьба человека усовершенствованная двумя специальными палками.

Физическая активность – это движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Бурное развитие современных технологий в последнее столетие резко снизило уровень физических нагрузок людей, а малоподвижный образ жизни стал обычным явлением современной жизни.

Научные исследования убедительно доказали, что низкая физическая активность способствует повышению артериального давления, является фактором риска развития болезней сердца и сосудов, сахарного диабета, остеопороза и других.

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:

- она делает человека физически привлекательным ;
- существенно улучшает здоровье;
- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;
- снижает риск развития многих заболеваний;
- помогает справиться со стрессами и избежать депрессии;
- помогает поддерживать нормальную массу тела.

В чем «фишка» скандинавской ходьбы ?

Казалось бы, зачем палки? Почему просто не пойти погулять в хорошем темпе или даже побегать?

Использование палок означает, что мышцы верхней части тела работают не меньше мышц ног. Палки делают ходьбу легче, в то время как на эти занятия затрачивается больше усилий, чем на обычную ходьбу. Получается, что в процессе такой ходьбы активно тренируются около 90 % всех мышц тела. Соответственно и калорий сжигается больше (в среднем на 40% больше, чем при обычной ходьбе), что не может не радовать тех, кто мечтает похудеть. С помощью палок можно увеличить темп и, соответственно, интенсивность тренировки, прилагая меньше усилий. К тому же, они помогают нивелировать те недостатки, которые имеет бег для не слишком

тренированного организма: палки и руки помогают поглощать от 20 до 30% ударной нагрузки, которая обычно приходится на колени и спину. Ну и естественно, как любая аэробная нагрузка, да ещё и на свежем воздухе, финская ходьба улучшает работу сердца и легких.

Таким образом, финская ходьба не только сохраняет все преимущества ходьбы и бега, но и помогает сжигать больше калорий, укреплять мышечный корсет верхней части туловища, решая проблемы с осанкой, и не несет угрозы неподготовленным суставам ног и позвоночнику.

Что необходимо для занятий скандинавской ходьбой?

Скандинавская ходьба – чрезвычайно демократичный вид фитнеса. Есть всего 2 вещи, без которых нельзя обойтись начинающему ходоку – это удобные кроссовки или ботинки на толстой подошве и с достаточной амортизацией и специальные палки.

Есть ли ограничения по возрасту для занятий скандинавской ходьбой?

Этой ходьбой может заниматься человек любого возраста и пола.

Ходьба с палками подходит абсолютно всем, независимо от пола, возраста, комплекции и физической подготовки. Ходьбой с палками могут заниматься не только



профессиональные спортсмены, но и абсолютно неподготовленные люди, стремящиеся снизить вес и обрести здоровый образ жизни, т.к. это наиболее щадящий и легкий путь для развития выносливости, координации движения, силы и гибкости.

Обязательно ли выезжать за город, чтобы ходить с палками?

Для занятий скандинавской ходьбой не нужен дорогой инвентарь и специальные условия. Это фитнес-клуб у Вас в кармане. Занятия начинаются от двери дома. Можно заниматься в любом месте и в любое время: в парке, в сквере шаговой доступности, в лесу, на пляже, на асфальте. Т.е. везде, где есть тропы и дорожки. Главное – желание быть здоровым! Скандинавской ходьбой можно заниматься в любое время года, в т.ч. и зимой. Вы же ходите зимой, гуляете? Так что мешает Вам взять палки на прогулку?

Палки для финской ходьбы действительно очень похожи на лыжные, но значительно короче их. Например, для роста 160 см понадобятся палки высотой 110 см. Данные ростовки не самые ходовые даже среди палок для классического бега. В отличие от лыжных, палки для скандинавской ходьбы заканчиваются специальным графитовым наконечником. Он прослужит Вам очень долго. Конечно, можно поставить на обычные палки наконечники, которые используют для лыжероллеров, но на палках для финской ходьбы они круглые, поэтому палки меньше застревают в различных неровностях дороги (например, на брусчатке). В комплект палок для скандинавской ходьбы входят резиновые наконечники, надеваемые на концы палок при

ходьбе по твердой поверхности, в результате чего палки не будут мешать окружающим своим скрежетом и не будут при этом проскальзывать.

Палки для финской ходьбы имеют специально разработанные ремешки, которые позволяют отпускать рукоятки во время движения вперед. Сжатие и отпускание рукоятки во время шага укрепляет мышцы запястья. Для начала занятий скандинавской ходьбой (Nordic Walking), необходимо подобрать палки. Как говорится "Ходьбы с палками, без палок не бывает".

Поэтому первым делом выбираем палки:

1.Ручка палки должна быть удобной, сделанной из материала не вызывающего раздражение на коже.

2.Обязательно на ручке палки должен быть темляк, который плотно обхватывает запястье руки и при раскрытой ладони, палка благодаря ему (темляку), остается в ладони.

Размер темляка должен соответствовать величине ладони, не быть слишком большим, без давления облегать запястье и не сдавливать ладонь.

Зимой, все пользуются перчатками, по этому выбирая палки, не забывайте и об этом, что бы не купить палки с слишком тесным темляком.

3. Наличие насадок для наконечника палки:

Как правило, нижний конец палки (наконечник) универсален, т.е. для ходьбы по грунту, траве, песку и снегу.

Наконечник должен иметь твердый металлический шип.

Дополнительно, обязательно должен быть в комплектации резиновый наконечник («башмачок») для ходьбы по асфальту, для бесшумного движения и смягчения резонанса от ходьбы по асфальту.

4.Палки могут быть сделаны из металлического сплава или пластиковые с карбоновым волокном.

5. Палки должны производить приятное впечатление, быть легкими и прочными.

Данный вид оздоровительной физкультуры показан в лечебно-профилактических целях при вегето-сосудистой дистонии, болезни Паркинсона, при неврозах, депрессиях, бессоннице. Противопоказаний к скандинавской ходьбе не существует. Ходьба с палками практически универсальна - она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки

Результаты не заставили себя ждать, многие «спортсмены» почувствовали на себе положительный эффект после нескольких занятий: уменьшение болей в спине и суставах, снижение артериального давления, улучшение кровообращения, бодрость и хорошее настроение. Поэтому не удивительно, что скандинавская ходьба уверенно шествует по миру, завоевывая все больше новых поклонников.