



Можно ли самостоятельно научиться скандинавской ходьбе?

✓ Всемирный день ходьбы проводится 2–3 октября. Инициатором мероприятия выступает Международная ассоциация «Спорт для всех» (ТАФИСА). То, что миллионы людей выходят в этот день на улицы, поддерживая движение за здоровый образ жизни, свидетельствует обо всё более активном вовлечении людей в занятия физической культурой. Впервые Международная ассоциация содействия развитию массового спорта (ТАФИСА) организовала День ходьбы в 1991 году в Германии. Олимпийский комитет России поддержал инициативу немцев и присоединился к празднованию дня здоровья и физической активности в 2015 году.

✓ Медики рекомендуют заниматься оживлённой ходьбой хотя бы 2.5 часа в неделю. Это не так уж и много, согласитесь. Можно до работы утром дойти пешком при хорошей погоде, выйдя на пару остановок раньше. Или вечером, выбрав время, неспешно прогуляться.

А можно взять палки и заняться скандинавской ходьбой.

Татьяна Васенгина, инструктор-методист ЛФК в ОЛРЦ Градостроитель отвечает на самые популярные **?**
?? вопросы о скандинавской ходьбе.

? - В чем преимущества ходьбы с палками?

- Скандинавская ходьба - одна из самых доступных спортивно-оздоровительных систем. Не имеет ограничений по возрасту. Во время ходьбы с палками включается в движение до 90 процентов мышц тела, за счет давления точек опоры и особенной технике движения разгружается позвоночник. Поддерживается тонус мышц верхних и нижних частей тела. Снижается до 46 процентов калорий больше, чем при обычной ходьбе. При ходьбе за счет амортизаторов уменьшается давление на колени и позвоночник. в целом улучшается работа легких и сердца, происходит коррекция осанки и уменьшение боли в спине. Особенно актуально для пожилых людей: улучшается чувство равновесия и координация, стабилизируется давление, качественнее сон.

? - Какие мышцы тренируются во время занятий?

- При ходьбе с палками задействовано 90 процентов мышц тела, включая мышцы рук, шеи, спины, живота, нижних конечностей.

? - Нужна ли подготовка к занятиям скандинавской ходьбой?

- Если кратко: нужны удобная обувь по сезону, палки (не лыжные, конечно).

? - Можно ли освоить технику ходьбы с палками самостоятельно?

- Ходить с палками и ходить правильно - это разные вещи! Для начала Вам необходимо подобрать обувь, в которой Вы всегда будете заниматься, затем подбирать палки. **!** Обращаем внимание на рукоятку, она должна быть удобной (советую, пробковую). Ремешок (темляк) должен плотно поддерживать руку. Палка должна быть легкой и прочной.

! Правильная высота палки рассчитывается по формуле: $\text{рост} \times 0,66$ - это для новичков или для тех, кто восстанавливается после болезни, $\text{рост} \times 0,68$ - для более тренированных людей, $\text{рост} \times 0,70$ - для спортсменов. Совершая ходьбу, можно вести беседу в спокойном темпе. Если это удастся, то темп подобран оптимальный.

Ходите на здоровье!