

Скандинавская ходьба

ХОДЬБА – естественный способ передвижения, самый доступный вид физической нагрузки

MyShared

ПРИГЛАШАЕМ В СЕКЦИЮ «СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»

Появившаяся относительно недавно скандинавская ходьба с палками не без причин увлекла многих жителей России. Трудно переоценить ее комплексное воздействие на организм человека любого возраста. Такая ходьба имеет много названий – ее называют северной, норвежской, нордической, финской ходьбой с палками, однако это один и тот же вид ходьбы.

Скандинавскую ходьбу успешно применяли еще в довоенное время, а основателями можно считать финских лыжников. Спортсмены так боялись потерять спортивную форму за лето, что стали ходить по местности без снега и лыж, используя при ходьбе лыжные палки. Тогда впервые была замечена эффективность такой ходьбы. Этот факт заинтересовал специалистов спортивной медицины.

В результате ходьба с палками получила признание сначала в скандинавских странах, а чуть позже стала популярной во всем мире. В России о скандинавской ходьбе узнали относительно недавно. Но уже во многих крупных городах организованы клубы для любителей скандинавской ходьбы.

В последнее время скандинавская ходьба с палками применяется не только для общего оздоровления, но и в качестве лечебного и реабилитационного средства.

Кому **показана** спортивная ходьба с палками? Кому особенно полезна такая ходьба?

Ответ - **всем, но в особенности людям с нарушениями дыхания,**

кровообращения, остеохондрозом, остеопорозом, артрозом и лишним весом.

Плюсы ходьбы с палками :

- * подходит для любого возраста;
- * экономична – нужны лишь специальные палки;
- * имеет минимум противопоказаний

В отличии от обычной ходьбы :

- * отличается более равномерным и комплексным распределением работы мышц;
- * задействует оба (нижний и верхний) плечевой пояса, что особенно важно при остеохондрозе;
- * тренирует все органы и системы.

Поэтому :

- * улучшается общая гемодинамика и микроциркуляция,
- * увеличивается сердечный выброс.
- * становится более эффективными мозговая и сердечная деятельность.
- * является отличной гимнастикой для суставов(ведь она задействует все суставы , в том числе позвоночника и плечевые);
- * снижает нагрузку на позвоночник и суставы при лишнем весе.
- * проходит на свежем воздухе , в любом месте.
- * объединяет единомышленников , с которыми можно побеседовать и просто провести время;
- * нормализует сон , укрепляет эмоционально-волевую сферу;
- * укрепляет сон , помогает при стрессах;
- * сжигает на 50% калорий больше, чем при обычной ходьбе (например, за 60 минут Вы можете израсходовать до 500 ккал.
- * способствует похудению с моделирующим эффектом и повышением жизненного тонуса;
- * активизирует деятельность головного мозга.

Противопоказаниями к занятиям скандинавской ходьбой с палками могут быть **лишь проблемы**: неотложной помощи, хирургического вмешательства , обострение хронического заболевания , острое инфекционное заболевание.

Если человек способен ходить, значит с палками он ходить сможет!

Важно только использовать индивидуальный подход, чтобы правильно рассчитать нагрузку.

Такой правильный подход к занятиям скандинавской ходьбой предлагает Вам :

*Мастер спорта России по лыжным гонкам , действующий тренер сборной России по лыжероллерам , технический делегат Комитета по лыжероллерам ФЛГР , спортсмен , поддерживающий свою спортивную форму , активный пропагандист **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ПАВЕЛ ЖЕСТКОВ.***

Кроме восстановления здоровья –Вы зарядитесь позитивной энергией и заметно помолодеете!!!

Занятия бесплатные!

Записывайтесь по телефону:

8 (499)373-35-78



