

Сходство и отличие от обычной ходьбы

*В рамках "Активное долголетие", в Кузьминском лесопарке прошла тренировка по скандинавской ходьбе, которую, каждый вторник, проводит опытный инструктор Михаил Вячеславович Набокин.

*Скандинавская ходьба: преимущества, влияние на здоровье, главные принципы.

*Что такое скандинавская ходьба?

Говоря доступным языком, скандинавская ходьба — это такой вид тренировки, который подразумевает ходьбу с определенными правилами. Особенно он популярен среди лиц пожилого возраста, но не только.

*Сходство и отличие от обычной ходьбы

По тому, насколько свободно двигаются руки, ноги и туловище, скандинавская ходьба напоминает обыкновенную прогулку. Но, несмотря на внешнее сходство, между этими видами активности много различий. Во время обычной прогулки в процесс вовлекаются лишь некоторые крупные мышцы, в отличие от скандинавской ходьбы, где задействовано около 90% всех мышц, а нагрузка равномерно распределяется на весь организм.

Так же, как установили исследователи, при ходьбе с палками расход энергии растет на 20% по сравнению с обычной пешей прогулкой.

*Преимущества ходьбы с палками

У скандинавской ходьбы имеется ряд преимуществ перед другими видами спорта:

- 1Благодаря палкам снижается нагрузка на суставы, так как опора приходится не только на ноги, но и на руки. Особенно это ощущают пожилые люди.
- 2Выработка правильной, хорошей осанки. Во время простой прогулки положение спины особой роли не играет, чего нельзя сказать о ходьбе с палками.
- 3Скандинавская ходьба имеет простую технику выполнения, которую может легко освоить каждый.
- 4Махи руками, которые необходимы при правильном выполнении физического упражнения, облегчают дыхание в связи с тем, что раскрывают грудную клетку.
- 5Стимулируется выработка эндорфинов, "гормонов счастья".
- 6Скандинавская ходьба способствует укреплению и наращиванию костной массы.
- 7Стабилизируется координация движений.

*Присоединяйтесь к нашим занятиям!
Ведь спорт - залог Вашего долголетия!

