ШВЕДСКАЯ (СКАНДИНАВСКАЯ) ХОДЬБА.
ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ.

Шведская ходьба с палками — это прекрасная возможность поддержать себя в хорошей форме без применения дорогостоящей экипировки и тренажеров.[**Показать полностью…**](https://m.vk.com/wall-96360174_1339?from=feed%3Fsection%3Dlikes) Такая ходьба впервые оформилась как независимое направление в фитнесе именно в Швеции, потому и получила данное название. Еще этот вид ходьбы называют скандинавской, финской, либо норвежской ходьбой.
Прогулки со специальными палками идеально подойдут для людей пожилого возраста, а также тем, у кого наблюдаются проблемы с коленями, но показаны физические нагрузки.
Шведская ходьба обеспечивает длительную равномерную нагрузку на 90% мышц, позволяет эффективно сбросить вес и поправить здоровье. Техника шведской ходьбы Ходьба с палками отличается от обычного бега на лыжах невысокой скоростью и нюансами техники выполнения.
Благодаря использованию палок этот вид фитнеса позволяет работать с плечевым поясом, мышцами рук и спины, и, конечно, ног. Однако чтобы ощутить эффект от занятий, нужно правильно ходить.

Итак, шведская ходьба с палками: техника выполнения:
Взмахи рукой и шаги той же ногой должны быть синхронными.
Во время ходьбы не следует слишком сильно вытягивать вперед руки. Лучше, если палка будет немного наклонена в вашу сторону.
Необходимо поддерживать энергичный темп и делать пружинистые шаги. Сначала нужно становиться на пятку, затем на носок.
В этом случае обеспечивается правильная нагрузка на мышцы бедер, ягодиц и икр.
Необходимо правильно выбрать шведские палки для ходьбы: они должны иметь специальные ремешки и подходящую длину.
Во время шведской ходьбы нужно отталкиваться палками с достаточным усилием. Необходимо, чтобы вместе с ногами и руками в движении находилась грудная клетка, плечи и бедра.
Ходьба с палками обеспечивает постоянную, но не чрезмерную нагрузку, что позволяет не перегружать организм тренировками.
Такой фитнес практически не имеет противопоказаний, а лишь сплошные достоинства: Позволяет сжигать почти на 50 калорий больше, чем обычная спортивная ходьба. Улучшает обмен веществ. Увеличивает выносливость организма. Позволяет тренировать 90% мышц тела без вреда для здоровья. Помогает вернуться к полноценной жизни людям, страдающим от травм и повреждений опорно - двигательного системы.
Польза этого направления заключается в том, что колени подвергаются минимальной нагрузке. Это особенно актуально для людей в преклонном возрасте и лиц с ожирением, которым не рекомендуются серьезные физические нагрузки.

Имеет шведская ходьба с палками и противопоказания. Так, ею не рекомендуют заниматься при обострении вирусных болезней, после операций на брюшной полости.
При правильном подходе шведская ходьба позволяет снизить вес и улучшить здоровье.
Как правило, этим видом фитнеса занимаются на свежем воздухе, что также увеличивает пользу от физической нагрузки. Кроме того, шведская ходьба — это своеобразная медитация, ведь она позволяет успокоить ум и усмирить мысли.
Чтобы занятия приносили не только удовольствие, но и максимум пользы должны быть правильно подобраны палки. Отметим, что палки неправильной длины увеличивают нагрузку на колени и спину, что довольно опасно и может привести к травмам и болевым ощущениям.
Помните, что выбирать нужно не просто палки для лыж, а более короткое снаряжение из алюминия или легкого углепластика.
Существуют модели с фиксированной длиной, однако следует обратить внимание на телескопическую экипировку с регулируемыми показателями. Правильно выбрать длину палки для ходьбы поможет простая формула: рост человека следует умножить на 0,66.
Палки для ходьбы имеют специальные ремешки на ручках, что позволяет избежать появления мозолей. Также снаряжение имеет специальный шип внизу конструкции, который помогает без проблем тренироваться в холодное время года: с его помощью удобно отталкиваться от снега и даже льда.
Правильная техника выполнения и удачно подобранное снаряжение позволят отлично провести время на свежем воздухе, привести в порядок тело и укрепить иммунитет.

Будьте здоровы и активны!

Отделение медицинской профилактики.