

Что такое нордическая ходьба?

Нордическая или скандинавская ходьба – новомодное увлечение европейцев, предпочитающих здоровый образ жизни. И в зимнюю стужу, и в летнюю жару как на дорожках городских парков, так и на горных тропах популярных курортов можно увидеть людей, совершающих прогулки с лыжными палками в руках, но без лыж. Этот модный вид фитнеса потеснил даже очень популярный еще недавно бег трусцой.

Основателем нордической ходьбы по праву считают знаменитого финского лыжника Юхе Мието. Еще в 70-е годы он первым в национальной сборной своей страны включил в программу летних тренировок забеги с двумя палками по пересеченной местности. Вскоре у него появились последователи. А на соревнованиях выяснилось, что у «болотных лыжников» (так прозвали приверженцев этого экзотического метода физической подготовки), спортивные достижения выше, чем у тех, кто с палками не тренировался. Сам Юхе Мието был неоднократным призером Олимпийских Игр, а в 1976 году стал олимпийским чемпионом в эстафете 4 по 10 километров.

В отличие от бега трусцой, нордическая ходьба – занятие эффективное, но не напрягающее. Для «ходоков» не важна скорость, они прогуливаются не спеша, делают на пути остановки, во время которых выполняют дыхательные упражнения и упражнения на растяжку. Так тренируются выносливость, сила, подвижность, координация движений. При этом отличных результатов удастся добиться как тем, кто стремится держать себя в форме, так и тем, кто хочет избавиться от лишнего веса. Последние часто не могут позволить себе бег из-за проблем с сердцем, а скандинавская ходьба им по силам. Подходит она даже людям с заболеваниями коленных суставов, так как нагрузка распределяется еще и на палки, словно на две «дополнительные ноги».

Очень хорош этот вид фитнеса для людей почтенного возраста. Они могут выбрать для себя посильную нагрузку, пообщаться во время прогулок. Да и энергетику это занятие дарит необыкновенную: согласитесь, человек со старческой клюкой в руке чувствует себя совсем не так, как с двумя лыжными палками, со спортивным рюкзаком за плечами и в компании таких же энтузиастов. После нескольких недель занятий многие признавались, что раньше с опаской отправлялись «в путешествие» до соседнего гастронома, а теперь с удовольствием проходят несколько кругов по парку. У окружающих такие люди вызывают не сочувствие, а совсем другие эмоции.

На первый взгляд, освоить скандинавскую ходьбу просто: палки в руки – и вперед. На лыжах в наших широтах когда-нибудь катался каждый. Но у северной ходьбы есть свои секреты, и лучше осваивать их с инструктором. Но вкратце, как это делают, все же расскажу.

Итак:

- спину держим прямо – вперед наклоняться не стоит;
- как и в беге на лыжах, правая нога и левая рука работают одновременно, затем точно так же – левая нога и правая рука;
- для разнообразия можно освоить и такое движение: левая нога – с левой палкой, затем правая – с правой палкой, широкий шаг, чередование ходьбы с бегом и прыжками;
- когда рука идет вперед, кисть сжимается вокруг рукоятки палки, когда назад – разжимается и расслабляется;
- ногу сначала ставим на пятку, затем – на носок;
- темп – размеренный: если при движении, не задыхаясь, можно произнести фразу из пяти слов, значит, он оптимален;
- ритм дыхания соотносят с шагами: на раз-два – вдох, на три-четыре-пять – выдох;
- начинать нужно с занятия продолжительностью 20-25 минут, а затем добавлять по 5-10 минут каждое занятие;
- чтобы поддерживать форму, достаточно трех тренировок в неделю по 30-40 минут;
- для похудения нужно заниматься ежедневно не менее часа: вес снижается на 2-3 кг в месяц.

И все же, при явных достоинствах нордической ходьбы, прежде чем приступить к занятиям, нужно проконсультироваться с врачом. Показания для занятий такие: заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе остеохондроз, сердечно-сосудистые и дыхательные недуги. Однако есть и противопоказания: инфекционные болезни, тяжелые заболевания сердца, обострения заболеваний внутренних органов.

Автор - **Татьяна Воздвиженская (Выскребенцева)**

[Источник](#)