**Скандинавская Ходьба**

С приходом возраста у пожилых людей развиваются различные заболевания, предотвратить которые можно только регулярными физическими занятиями. Но далеко не все упражнения доступны для пенсионеров, отличной альтернативой станет ходьба с палками, позволяющая поддерживать здоровье, отличное самочувствие и обладающая большой пользой для всего организма.

Что такое скандинавская спортивная ходьба

Скандинавская ходьба – это разновидность спортивных тренировок, которая была признана в качестве самостоятельного вида спорта и особо рекомендована людям пожилого возраста. Занятия будут полезны при заболеваниях суставов, остеохондрозе, остеопорозе, синдроме Паркинсона.

Особенностью ходьбы является одновременная работа практически всех групп мышц (примерно 90%). Во время занятий наблюдается укрепление всего мышечного корсета, восстановление нормального кровообращения, формирование правильной осанки. Плотность костной ткани постепенно увеличивается, появляется эффект профилактики остеохондроза.

Польза скандинавской ходьбы

Программа по скандинавской ходьбе относительно простая, но при этом обеспечивающая максимальный эффект. К преимуществам необходимо отнести следующее:

* Улучшение самочувствия, прилив сил и бодрости, повышение активности;
* Работоспособность улучшается, наблюдается нормализация обменных процессов, укрепление иммунной системы;
* Артериальное давление стабилизируется, что снижает риск сердечно-сосудистых болезней, включая такие опасные, как инсульты и инфаркты;
* Восстанавливается нормальная работа дыхательной системы;
* Уровень холестерина снижается;
* Нормализуется сон, пропадают признаки переутомления, хронической усталости;
* Координация движений пожилого человека улучшается, появляется уверенность в себе;
* Пропадают чувство ненужности окружающим, депрессии, раздражительность;
* Укрепляются суставы, мышечный и костный каркас.

## Польза скандинавской ходьбы доказана научно, это одно из направлений лечебной физкультуры и способ естественного восстановления организма, поддержки его работоспособности.

## Противопоказания

Но, как и любые физические нагрузки, ходьба с палками для пожилых имеет свои противопоказания. Пренебрегать ими категорически запрещено, так как это может стать причиной развития опасных осложнений. Список противопоказаний включает в себя:

* Инфекционные болезни в острой стадии;
* Аортальный стеноз в острой стадии;
* Брадикардия, тахикардия;
* Состояние после перенесенного инфаркта миокарда;
* Гипертонический криз;
* Любые психические расстройства;
* Острый тромбофлебит;
* Анемия;
* Защемления позвоночника.

### Техника выполнения

Техника скандинавской ходьбы для пожилых людей довольно простая, но требующая точного соблюдения всех рекомендаций. Обычно требуется примерно 2-3 занятия, чтобы полностью овладеть навыками, включая правильное положение спины, сохранение ширины и ритма.

Основными правилами ходьбы с палками являются:

1. Выбор экипировки, включая палки для занятий.
2. Полная разминка до занятий, например, комплекс упражнений на разогрев мышц.
3. Проверка экипировки, ремней на палках.
4. Во время ходьбы надо следить за дыханием, делая вдох строго каждые два шага, затем выдыхать воздух только на четвертом шаге через рот. Технику дыхания надо соблюдать четко, вдохи-выдохи должны быть размеренными.
5. После занятий следует выполнить несколько упражнений на растяжку, для восстановления обычного дыхания.
6. Длительность первых тренировок составляет пятнадцать-двадцать пять минут, что зависит от общего состояния здоровья пожилого человека, его выносливости. Далее длительность можно постепенно наращивать.