

*В ГБУЗ КО «Киселевский психоневрологический диспансер» в рамках проекта «Прогулка с врачом» проводятся коллективные прогулки на городском стадионе «Шахтер», скандинавская ходьба.*



Ходьба является простым и доступным методом оздоровления и профилактики болезней, устранения вредных последствий малоподвижного образа жизни, нервных перенапряжений. Чередование напряжения и расслабления во время ходьбы создает благоприятные условия для работы органов кровообращения, дыхания, нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Ходьба оказывает меньшую нагрузку на суставы, чем более активные занятия вроде бега или аэробики, а также помогает снизить риск возникновения остеопороза. Осуществляется ходьба в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.

Исследование, опубликованное в 2001 году, показало, что малоподвижные женщины, больные гипертонией, сумели в течение 24 недель снизить систолическое артериальное давление и массу тела, делая 9 700 шагов в день с произвольной скоростью.

Исследователи изучали 11 000 мужчин и установили, что за один час регулярных упражнений умеренной интенсивности (эквивалентных оживленной ходьбе), выполняемых 5 раз в неделю, наполовину снижает риск сердечного приступа у мужчин.

Режим и темп ходьбы, учитывая наличие или отсутствие заболеваний внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, а также тренированность и физическую выносливость, определяет лечащий врач или врач по лечебной физкультуре.



Прогулки на свежем воздухе должны проводиться регулярно, желательно ежедневно, в нежаркое время суток (утром, перед обедом, в предвечернее время). Не рекомендуются прогулки вскоре после приема пищи. Обязательно следует учитывать метеорологические условия. Неблагоприятные метеоусловия при повышенной метеочувствительности людей диктуют необходимость ограничения дистанции и продолжительность ходьбы. Одежда, предназначенная для пешеходных прогулок, должна быть легкой, не стесняющей движений, обувь – удобной, без каблуков. Прогулки должны сопровождаться правильным дыханием.

Темп ходьбы может быть различным в зависимости от тренированности (60-80 шагов в минуту – медленный, 80-100 шагов в минуту – средний, более 100 шагов в минуту – быстрый). Дыхание должно быть равномерным, через нос (при вдохе следует умеренно выпячивать брюшную стенку и расширять грудную клетку). Необходимо сочетать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной дороге примерно на 2-4 шага – вдох, на 3-5 шагов – выдох, на подъеме на 2-3 шага – вдох, на 3-4 шага – выдох). Шаг на подъемах должен быть более коротким, в пути не рекомендуется разговаривать и курить. Независимо от ощущения утомления необходимо делать остановки на 1-3 минуты для отдыха (щадящий режим – через 150-200 метров, щадяще-тренирующий – через 300-500 метров, тренирующий – через 600-800 метров), во время которых рекомендуется выполнить 2-3 дыхательных упражнения и упражнения на расслабление мышц ног. По окончании прогулки полезен отдых в положении сидя в течение 15-30 минут.



Признаком хорошей переносимости прогулок является ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость. Выраженное утомление, одышка, усиленное сердцебиение, боли в области сердца, тяжесть в голове – признаки неправильного применения ходьбы. При проявлении этих симптомов следует прекратить прогулку и обратиться за советом к своему лечащему врачу.

**Скандинавская ходьба** (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking, по-фински: saukavely) - ходьба со специальными палками, доступный всем вид спорта для занятий на открытом воздухе. Данная техника позволяет активизировать около 90% всех мышц нашего тела, добываясь наиболее эффективного результата, чем при обычной ходьбе. Особенно скандинавская ходьба полезна для людей старшего возраста.

Скандинавская ходьба поддерживает в тонусе и, без преувеличения, возвращает к жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата. Это лучшая активность для снижения веса естественным образом (без утомительных диет).

Занятия показаны круглый год, в частности – зимой и летом. Результат достигается естественным путем – посредством ритмичного движения и правильного вдыхания воздуха на природе.

Польза скандинавской ходьбы:

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и суставы;
- Тренирует около 90% всех мышц тела;
- Сжигает до 45% больше калорий, чем обычная ходьба;
- Улучшает работу сердца и легких;
- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч;
- Палки помогают двигаться в более быстром темпе без всяких усилий;
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости;
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.