

Скандинавская ходьба для людей «в возрасте»

ВОЗ рекомендует пожилым людям заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю. Одним из способов активности для человека преклонного возраста может стать скандинавская ходьба.

История появления скандинавской ходьбы

Скандинавская ходьба — вид оздоровительной ходьбы с использованием специальных палок. Придумали этот вид фитнеса в Финляндии профессиональные лыжники с целью поддержания спортивной формы летом. Впервые они начали практиковать ходьбу с палками еще в 50-е годы 20 века.

Активная популяризация этого вида спорта началась в 1998 году. Старт был положен в Финляндии, где в короткое время подготовили 2000 инструкторов и начали обучать ходьбе с палками население страны.

Сегодня скандинавской ходьбой занимаются миллионы человек во всем мире. В России ходьба признана на государственном уровне и включена в Всероссийский спортивный комплекс ГТО.

Как скандинавская ходьба влияет на здоровье

По исследованиям западных ученых ходьба с палками оказывает положительное действие на сердечно-сосудистую систему, уменьшает боли в области шеи, спины и улучшает осанку. Она снижает нагрузку на суставы, увеличивает количество «позитивных» гормонов, повышает устойчивость к стрессам и положительно влияет

на состояние людей с нарушениями психики, в том числе с деменцией и болезнью Альцгеймера.



В России скандинавская ходьба появилась в 2010 году и за прошедшее время российские ученые и медики провели ряд исследований.

Одно из таких исследований провели в 2011—2012 гг. в Санкт-Петербурге сотрудники Центра здоровья на базе поликлиники № 34. Они пытались выяснить, как ходьба с палками влияет на здоровье женщин пенсионного возраста в возрасте 55–85 лет. В итоге исследователи отметили ряд существенных улучшений у пенсионерок, в частности:

— через 3 месяца произошла стабилизация, а через 6 месяцев снижение артериального давления. Как следствие, женщинам уменьшили дозу или рекомендовали отказ от препаратов, направленных на снижение давления

— уменьшились головные боли, боль в грудной клетке, боли в суставах и спине

— улучшились функциональные показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, при увеличении которой организм стал получать больше кислорода

— снизилась масса тела

— улучшилось качество жизни

Также заметно положительное влияние скандинавская ходьба оказывает на качество жизни пациентов с постменопаузальным остеопорозом и заметно помогает в реабилитации пациентов, перенесших инфаркт миокарда.

Плюсы скандинавской ходьбы по сравнению с другими видами спорта

В исследовании, проведенном в США, ученые выяснили, что при занятиях скандинавской ходьбой со средней и высокой нагрузкой сжигается на 46% больше калорий по сравнению с быстрой ходьбой или бегом трусцой.

Во время ходьбы с палками задействованы около 90% мышц в одном упражнении. Для сравнения, при занятиях бегом задействованы 45% мышц, при поездке на велосипеде — 50%.



Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела



Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела



Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела

Показания и противопоказания врачей к скандинавской ходьбе

В целом врачи советуют занятия скандинавской ходьбой всем пожилым людям, и в особенности тем, кто имеет следующие 9 видов показаний:

- болезни опорно-двигательного аппарата, такие как остеохондроз, сколиоз, артрит и другие
- болезни органов дыхания, в том числе при бронхиальной астме
- сердечно-сосудистые заболевания
- сахарный диабет
- болезни нервной системы, неврозы, депрессия, бессонница
- избыточный вес
- болезнь Паркинсона
- нарушения психики, в том числе с деменцией и болезнью Альцгеймера

— ослабленный иммунитет, частые простудные заболевания

Перед началом систематических упражнений обязательно пройдите врачебный осмотр, включая определение состояния сердечно-сосудистой (ЧСС, АД, ЭКГ) и дыхательной систем, оценку связочно-суставного аппарата, мышечной системы. Скандинавская ходьба хоть в целом и полезна, все же имеет порядка 8 видов противопоказаний:

- частые приступы стенокардии в покое и при малых физических нагрузках
- нарушения сердечного ритма
- аневризма левого желудочка и аорты
- нарушения атриовентрикулярной проводимости высоких степеней

- недостаточно кровообращения II Б ст. и выше
- артериальная гипертензия со стабильно повышенным АДс выше 180 мм. рт. ст., АДд выше 110 мм.рт.ст.
- легочно-сердечная недостаточность II ст. и выше
- сопутствующие заболевания — полиартриты различной этиологии с нарушением функции суставов, дискогенные радикулиты, дефекты или ампутация конечностей

Техника скандинавской ходьбы



Базовые правила:

1. Выполняйте ходьбу ритмичными и попеременным передвижением вперед противоположных руки и ноги: левая рука — правая нога, правая рука — левая нога.
2. Наклоняйте тело вперед, чтобы усердно работать руками и делать длинные шаги.

3. Ставьте палки вперед наискось под углом так, чтобы работа рук и движения ног были максимально свободными и широкими.
4. Делайте более длинный шаг в сравнении с обычной ходьбой.
5. Помогайте себе руками, как при подъеме по скользкой поверхности.
6. Отталкиваетесь палками для того, чтобы идти вперед.
7. Выносите палки ручкой вперед.
8. Начинайте шаг всей ступней, пятку подавайте вперед и завершайте шаг опорой на подушечки стопы.

Разминочные упражнения при скандинавской ходьбе



Подбор инвентаря для скандинавской ходьбы

Перед покупкой внимательно изучите материал, из которого сделаны палки — это может быть алюминий, стекловолокно, композитные материалы и карбон. Чем больше содержания карбона, тем выше стоимость палок.

Палка состоит из стержня, ручки и наконечника. На ручке есть фиксатор крепления палки к запястью — темплек-перчатка.



Палки имеют наконечник с металлическим шипом на нижнем конце для того, чтобы было удобно ходить. Для асфальта, снега, пляжа, твердого грунта применяют различные съемные резиновые наконечники, которые крепятся к фиксированному наконечнику с металлическим шипом.



Темляки изготавливают с учетом особенностей и размеров кисти. Размер L-XL для мужчин и S-M для женщин. Темляки по форме адаптированы для фиксации на правой или на левой кисти «R» (right) или «L» (left). Рука в темляке должна свободно держать палку, сгибаться и разгибаться во время ходьбы.



Для определения оптимальной для вас длины палок умножьте свой рост на коэффициент 0,7



При подборе палок учитывайте, что они бывают двух видов: телескопические и цельные.

Телескопические удобны для транспортировки, так как в сложенном виде занимают мало места. Этими палками могут пользоваться несколько членов семьи, регулируя длину под свой рост. Минус в том, что телескопические палки менее прочны и чаще ломаются из-за раздвижной конструкции.

Цельные палки считаются более прочными из-за монолитной конструкции и имеют более долгий срок службы. Минус в том, что они неудобны в транспортировке и их невозможно дать пользоваться другому человеку.

Палки для скандинавской ходьбы стоят от 700 до 12 000 рублей. Цена зависит от процентного состава карбона в материале, из которого изготовлена палка и от комплектации.

Премиум палки за 10 000 — 12 000 рублей изготавливаются только из карбона. Они имеют ручки из армированного пластика со вставками из натуральной пробки и несколько наконечников в комплекте.

Средний ценовой диапазон 4 000–6 000 рублей у моделей, которые имеют в составе 40–60% карбона. В комплект также входят несколько насадок. Экономичные палки по цене 700–3 000 рублей производят из алюминия. Они подходят для новичков и тех, кто предпочитает низкий темп тренировки.

Если вы только начинаете заниматься ходьбой вам подойдут палки из алюминия, так как они легкие и недорогие. В дальнейшем, когда увлечетесь серьезно, приобретете более прочные и надежные карбоновые палки.

Режимы тренировок и рекомендованные нагрузки

Вы можете заниматься скандинавской ходьбой индивидуально с периодическим контролем инструктора или в группе, где собраны люди с такой же физической подготовкой как у вас. Оздоровительный эффект наступит если заниматься не менее 2 раз в неделю с постепенным наращиванием нагрузок.

Важно

Тренировки начинают при следующих показателях:

- ЧСС в покое менее 90 в 1 мин
- АДс не выше 160 мм рт.ст.
- АДд не выше 105 мм рт.ст.

Щадящий режим. На начальном этапе занятий занимайтесь в щадящем режиме под наблюдением инструктора. Скорость 3–4 км/час Продолжительность 10–15 минут. Постепенно наращивайте

темп ходьбы. Дозируйте нагрузки с учетом измерения пульса и степени его тренированности.

Используйте метод дозирования нагрузки по пульсу, разработанный ученым А. Виру:

— Для начинающих пульс при максимальной нагрузке вычисляется:
ЧСС = 170 — возраст (полных лет)

— Для тех, кто занимается спортом регулярно на протяжении 1 — 2 лет: ЧСС = 180 — возраст (полных лет)

При щадящем режиме ваши физические нагрузки должны находиться в диапазоне 50–60% от максимального уровня ЧСС.

Щадяще-тренирующий режим. Увеличивайте нагрузки за счет продолжительности занятий. Ваши контрольные показатели в щадяще-тренирующем режиме: ЧСС в покое не более 80 в 1 мин, АДс не выше 150 мм. рт. ст, АДд не выше 95 мм рт.ст.

Тренирующий режим. В этом режиме нагрузки наиболее интенсивные. При кратковременных ускорениях достигают 75–80% порогового уровня ЧСС. Вам могут назначить ходьбу по тренирующему режиму при показателях: ЧСС в покое 60–80 в 1 мин, АДс не выше 140 мм рт.ст., АДд не выше 90 мм рт.ст.

Вы добьетесь результатов только при соблюдении баланса между нагрузками и своим физическим состоянием. Чрезмерная нагрузка опасна и бесполезна.

1. Скандинавская ходьба улучшит ваше самочувствие.
2. До занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.
3. Во время занятий контролируйте ваш пульс.
4. Начинайте с тренировок в щадящем режиме и наращивайте нагрузки постепенно.
5. При выборе инвентаря обращайте внимание на материал и комплектацию палок: карбоновые прочнее и долговечнее, алюминиевые дешевле, но быстрее ломаются.