

С возрастом человек все чаще начинает задумываться о собственном здоровье, поэтому очень многие люди решают заняться спортом. Однако с годами намного тяжелее выполнять большинство физических упражнений, а вот скандинавская ходьба с палками является отличным вариантом для пожилых людей поддержать себя в форме и укрепить здоровье.

Полезность скандинавской ходьбы с палками для пожилых людей

Скандинавская ходьба очень полезна для людей преклонного возраста, ведь регулярные занятия уже через несколько месяцев дадут о себе знать, а именно:

1. Улучшается общее самочувствие человека, чувствуется «прилив» энергии, сил, появляется бодрость.
2. Повышается работоспособность и активность организма.
3. Налаживается давление и снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Многочисленные эксперименты доказали, что риск инфарктов снижается в разы у человека, который, практикует [скандинавскую ходьбу](#).
4. Выбатывается устойчивость к различным заболеваниям, значительно укрепляется иммунная система.
5. Улучшается работа легких.
6. Снижается уровень холестерина.
7. Улучшаются все обменные процессы в организме.
8. Налаживается координация движений, что очень важно для людей преклонного возраста.
9. Укрепляются суставы.

Правила скандинавской ходьбы с палками для пожилых людей

Техника скандинавской ходьбы с палками для пожилых людей такая же, как и для молодых, и очень напоминает бег на лыжах. Приступая к занятиям, следует запомнить, что если шаг вперед делается правой ногой, то одновременно вперед выводится левая рука и наоборот. Спину надо стараться держать ровной, а плечи расслабленными и не поднятыми вверх.

Существуют определенные правила скандинавской ходьбы для пожилых людей, и если эти правила соблюдать, то занятия будут проходить легко и принесут максимум пользы:

1. Прежде чем приступить к ходьбе с палками следует сделать [разминку](#). Рекомендуем выполнить несколько простых упражнений на растяжку.
2. Обязательно проверьте состояние всех креплений, длину ремней и т.д.
3. При ходьбе следует правильно дышать. Вдох носом через два шага и выдох через рот на четвертый шаг.
4. После ходьбы необходимо сделать несколько дыхательных упражнений и упражнений на растяжку.
5. Поначалу ходьба должна составлять не более 20 минут, ну а со временем продолжительность занятий увеличивается.

Северная ходьба Шаг за шагом

Правильная техника

При северной ходьбе нужно держать спину прямо, впрочем, как и при обычной. Вращение палками укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела. Улучшается работа плеч и лопаток.

Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти при этом должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад, разжимайте ладонь.



Энергичнее отталкивайтесь задней ногой.



Во время тренировки отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги.

Как подобрать палку?



Специальные палки для северной ходьбы оборудованы перчатками и съемными мягкими наконечниками, чтобы палки не стучали по тротуару. Острый наконечник пригодится при ходьбе по грунту.



Первые шаги



1-й шаг: Ступайте, вводя палку за собой на перчатках или ремешках. Положение рук естественное.



2-й шаг: Сожмите палки ладонями, но по-прежнему волочите их за собой. Старайтесь держать локти прямо.



3-й шаг: Отталкивайтесь, отводя руку с палкой назад. Перенесите вес тела на палку: это облегчит работу суставов.



4-й шаг: Когда рука уходит назад, разжимайте ладонь, давая ей отдых.

Распространенные ошибки

1. Паук
Ходок ставит палки перед собой. Горбится, не отталкивается руками.



2. Вязание
Ходок скрещивает локти и палки спереди.



3. Согнутые локти
Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.



Какие мышцы работают

При езде на велосипеде работают в основном мышцы бедер, ног и ягодиц. При ходьбе подключаются также мышцы верхней части тела: рук, плеч, грудной клетки и живота.

