

Темп, интенсивность, продолжительность занятий выбираются индивидуально. Оптимальный режим: не менее 3 раз в неделю по 30 минут. Можно заниматься ежедневно в течение 1 часа.



Хорошее настроение, отличное самочувствие, укрепление здоровья, красивое тело – вот что такое скандинавская ходьба!



ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ
 ☎ 8(423)226-38-11
 📍 г. Владивосток, ул. Светланская, 131

ГОРОДСКОЙ АЛЛЕРГО-РЕСПИРАТОРНЫЙ ЦЕНТР
 ☎ 8(423)263-93-54
 📍 г. Владивосток, ул. Спортивная, 10

ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОТЕРАПИИ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
 ☎ 8(423)240-15-62
 📍 г. Владивосток, ул. Уборевича, 22

АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
 ☎ 8(423)222-28-23
 📍 г. Владивосток, ул. Светланская, 169/171

КГБУЗ «ВКДЦ»
 КРАЕВОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
 📍 Владивосток, ул. Светланская 131
 📧 cmpvkdc@mail.ru ☎ 8(423)2-26-07-85



Подготовлено врачом высшей категории КЦМП КГБУЗ «ВКДЦ» Минеевой Т.Н.

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



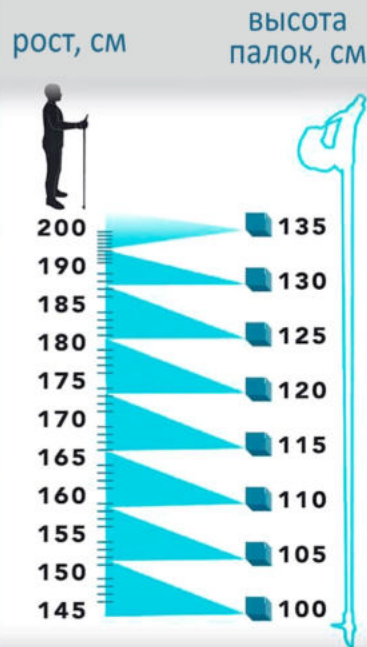
Скандинавская ходьба – вид физической активности с использованием палок. Она применяется для общего оздоровления организма и в целях реабилитации при остеохондрозе, артрозе, остеопорозе, нарушениях осанки, заболеваниях суставов, вегетососудистой дистонии, неврозах, бессоннице, избыточной массе тела, артериальной гипертонии и др. Занятия скандинавской ходьбой повышают выносливость организма; помогают справиться с депрессией; улучшают кровообращение, уровень мозгового кровоснабжения, координацию движений; снижают риск развития ишемической болезни сердца; стабилизируют артериальное давление; снижают уровень сахара крови; устраняют мышечные спазмы и болевой синдром в позвоночнике; активизируют обмен веществ, позволяют сжигать больше калорий.

Выбор палок:

низкий темп (для «группы здоровья», людей нетренированных):
рост $\times 0,66$

средний темп (для группы «фитнес»):
рост $\times 0,68$

высокий темп (для группы «спорт»):
рост $\times 0,7$



Техника скандинавской ходьбы:

отрегулировать длину палок, зафиксировать палки к запястьям специальным ремнём



При ходьбе соблюдать 5 правил:

- опорная фаза начинается с соприкосновения с трассой: вначале - пятки, затем тыльной части стопы и потом – кончиков пальцев ноги (движения совершаются перекатом с пятки на носок)
- кисть отводимой назад руки после толчка должна открываться, чтобы сохранять здоровым лучезапястный сустав; палка свободно опускается, не падая благодаря фиксации;
- на первые 2 шага делается вдох через нос, на последующие 3-4 шага – глубокий выдох через рот
- ходьба проводится с прямой спиной – правильно подобранные палки не дадут сгибаться позвоночнику во время ходьбы;
- при взмахе левой рукой работает правая нога и наоборот; движениями рук вперёд-назад регулируется ширина шагов (широкая амплитуда усиливает нагрузку на организм, что увеличивает эффективность похода).

Требования к одежде

комфорт, удобство, соответствие сезону и погоде, обувь с гибкой подошвой и хорошей сцепкой с поверхностью; лучший вариант – кроссовки с высокой пяткой и толстой пружинящей подошвой.

