



Группа на Одноклассники.ru
МРО ВОИ ООО
"Всероссийское общество
инвалидов"34
<https://ok.ru/mrovoioooov>

#Эдельвейс34
#МРОВОИ34

МИХАЙЛОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ
"ВСЕРОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО ИНВАЛИДОВ"

Руководитель проекта:
Колотеева
Татьяна Александровна

Координатор проекта:
Фарятьев
Петр Васильевич

Телефон 8-844-63-2-64-92
E-mail: obshestvovoii@yandex.ru



СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА



г. Михайловка
Волгоградской области

Что такое северная (скандинавская) ходьба?

Это уникальный вид двигательной активности:

- прогулочная ходьба,
- оздоровительная,
- спортивная.

Выглядит это так: человек идет пешком, опираясь на специальные палки, немного похожие на лыжные.

Северная ходьба – не стереотипная прогулка для пожилых, а самостоятельное спортивное направление для людей любого возраста и уровня активности.



Преимущества:



- Увеличивается объем легких – более чем на 30 % в сравнении с обычной прогулкой.
- Задействует 90 % мышц тела, прогулочный шаг – только 70 %.
- Сжигает энергию в 1,5 раза больше обычной ходьбы.
- Северная ходьба не оказывает ударной нагрузки в отличие от бега. Людям, склонным к полноте, она полезна как лечебный спорт, одновременно более интенсивный и активный, чем обычные прогулки, и при этом безопасный для суставов.
- Опора на палки уменьшает нагрузку не только на колени и таз, но и на пяткочные кости.
- Улучшает осанку, баланс и координацию движений.

Советы профессионалов:

Северная ходьба рекомендована для следующего списка состояний:

нарушение осанки;
хроническая боль шеи, спины, плеч;
бронхиальная астма и другие легочные заболевания;
болезнь Паркинсона;
неврозы, депрессии;
бессонница;
избыточный вес.

Как профилактика скандинавская ходьба будет полезна при атеросклерозе и артериальной гипертензии.

Противопоказаний как таковых нет. Кроме острых состояний и назначенного постельного режима.

Требуется одобрение терапевта при серьезных заболеваниях.

