**Тернопільський обласний центр фізичного здоров'я населення**

 **“Спорт для всіх”**

**Така популярна «скандинавська» хода**

Скандинавська хода чи то Nordic Walking або, як її ще називають, нордична, фінська, північна хода – в останні роки стає дуже популярною. Так називають оздоровчу ходу з двома палицями. Народився такий вид ходи у Фінляндії. Оскільки фіни – любителі лиж, вони придумали цей метод тренувань, щоб не втрачати спортивну форму у літній період, тому замість пробіжок й почали ходити з лижними палицями. Поступово ходою з палицями зайнялись пенсіонери, які були здивовані, як просто і ефективно можна покращити своє здоров’я.

Виготовлені особливі палиці: зручні, легкі, розсувні на будь-який розмір. Їх можна скласти, покласти в пакет і взяти із собою в похід. В нас бажаючі зайнятися скандинавською ходою використовують звичайні лижні палиці та ходять звичайними тротуарами і доріжками.

**Як ходити?**

У ході з палицями руки і ноги рухаються в протифазі: ліва рука з палицею попереду – ліва нога ззаду, при наступному кроці – все навпаки. Як радять інструктори, можна «впіймати» цей рух: пройти декілька кроків, тягнучи палиці за собою, потім додати рухи руками. Крокувати треба перекатом з п’ятки на носок, енергійно відштовхуючись носком від доріжки при кожному кроці. Тулуб під час ходи повинен знаходитись не у вертикальному положенні, а трохи під кутом.

Пропрацьовуючи правильну постановку ніг, потрібно слідкувати і за руками: вони повинні рухатись, як маятник, плечі – працювати. Рухи прості, природні, без ривків. Кожна рука виходить вперед і назад, за спину, на 45˚ – так активніше задіяні м’язи рук.

**Як тримати палиці?**

Інструктори радять початківцям уявити, що вони тягнуть руку вперед для того, щоб потиснути руку, а ручка палиці – це пташка, яку потрібно тримати легко. Палиця втикається за рахунок того, що ми тягнемо темляк вниз. В момент відштовхування відкриваємо долоню і викидаємо палицю назад. Можна уявити, що в руці грудочка снігу, і ми викидаємо її за спину.

**Можливі помилки при ході?**

1. Неправильно: виставляти палиці вперед, ніби загрібаючи ними. Правильно: рука виходить вперед і на 45˚, при цьому палиця повинна бути позаду вас.

2. Неправильно: не працюють плечі. Правильно: руки прямі (точніше злегка зігнуті) і працюють в плечах.

3. Неправильно: сильно зігнуті лікті. Правильно: лікті  трохи зігнуті. Це мабуть і все про техніку рухів.

**Скільки ходити?**

Початківцям рекомендується влаштовувати по 2-3 прогулянки з палицями на тиждень в одязі, який не обмежує рухів, та зручному взутті з амортизатором. Швидкість залежить від мети. Якщо треба підкачати м’язи і привести себе в тонус, то темп руху повинен бути таким, щоб можна було не задихаючись сказати декілька слів. Як дихати?  Видих повинен бути у 1,5 – 2 рази довший, ніж вдих. Ритм дихання зручно підлаштувати під кроки: 1-2 кроки, вдих, 3–4–5 кроків – видих. Не потрібно боятись дихати ротом, особливо при швидкому русі.

**Скільки займатись?**

Для першого заняття вистачить 20 хвилин. З кожним разом можна додавати ще 5-10 хвилин. Щоб підтримувати себе у формі, достатньо 2-3 тренувань на тиждень по 30-40 хвилин. А щоденні тренування протягом години – це запорука схуднення. За годину занять витрачається 300– 400 калорій, це 1,5 – 2 кг на місяць. Декому це може здатися недостатнім, але насправді це найкращий варіант схуднення: не дуже швидко, проте надовго.

В кожному тренуванні має бути три етапи: розминка, хода і релаксація. Починати розминку можна з такої вправи: беремо палицю в руки і піднімаємо над головою. Потім, не згинаючи лікті, переміщуємо палицю вправо та вліво над головою. Повторюємо вправу декілька разів.

Для другої вправи стаємо на праву ногу і швидко нахиляємось  вперед і назад, розмахуючи руками у напрямі, протилежному руху: ліву ногу назад – обидві руки вперед, і навпаки. Змінюємо положення ніг і повторюємо вправу.

Виконуючи третю вправу, беремо кінці палиці в руки і відводимо їх за спину. Випрямляємо руки та виконуємо невеликі присідання.

Закінчивши ходити, для відновлення виконуємо декілька глибоких

вдихів, потім виконуємо декілька вправ на розтягування тих м'язів, які працювали найбільш інтенсивно: м'язів ніг та спини. Прийшовши додому, можна прийняти теплу ванну, щоб наступного дня не боліли м'язи.

**Чи потрібні для ходи спеціальні палиці?**

У спеціальних палиць для скандинавської ходи, як і в багатьох лижних темляк зроблений особливо, з відділенням для великого пальця, тому палиці в комплекті помічені, як ліва та права: їх темляки зроблені симетрично.

Ще одна перевага спеціальних палиць: вони зазвичай робляться телескопічними, тобто, розсувними. Але головна відмінність спеціальних палиць – наконечники для ходи по твердому покриттю, які знімаються.

Але їх не так просто придбати. Тому, якщо ви вирішили для скандинавської ходи взяти лижні палиці, беріть палиці для бігових лиж (не гірських), обов'язково з темляком, в який просувається великий палець. На звичайних палицях можна зробити петлі із жорсткої стрічки – точно такі ж, як на лижних. «Умільці» придумали надягати на лижні палиці наконечники від милиць. З допомогою такого саморобного наконечника можна позбутись від неприємного скреготу при терті об асфальт. Проте, якщо ви розпочнете заняття взимку та плануєте ходити виключно по сніжним стежкам, така палиця може бути чудовим варіантом на перший час.

**Оздоровчий ефект**

За одиницю часу при скандинавській ході спалюється більше калорій, ніж при звичайній  за рахунок роботи більшого числа м'язів. Змінюється опорно-руховий та вестибулярний апарат, що робить скандинавську ходу дійовим засобом від остеопорозу. На думку шведських лікарів, хода з палицями корисніша за біг, так, як палиці зменшують навантаження на суглоби що важливо при проблемних колінах. Є дані, що в любителів скандинавської ходи зміцнюється імунітет, змінюється біохімічний склад крові, що знижує ризик розвитку онкологічних захворювань, нормалізується склад крові, тобто, серцю працюється легше, зменшується небезпека тромбоутворення та інфаркту. Активізується метаболізм, прискорюється жировий обмін, а рівень ендорфінів крові підвищується у 5 разів – ось чому хода з палицями рекомендується при лікуванні безсоння, неврозів та депресій.

Підготувала Олена Гикава