

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА – В ОЗДОРОВЧІЙ СИСТЕМІ ЗВО

Попов Я.О., гр. ПТ-19

Науковий керівник – доц. А.В. Артюгін

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Скандинавська ходьба відноситься до сучасних видів оздоровчих вправ і являє собою пересування пішки з двома палицями зразок ходьби на лижах, яка стала найпопулярнішим видом фітнесу, особливо серед літніх людей, яким протипоказане займатися бігом.

Скандинавською ходьбою може займатися будь-яка людина, при цьому не потрібні якісь особливі погодні умови, дорогі тренажери, спеціальний одяг та наявність спортзалу. Скандинавська ходьба робить досить м'який оздоровчий ефект і не потребує ретельної підготовки тіла до регулярних занять.

Вчені з'ясували, що скандинавська ходьба здатна принести таку користь організму:

- поліпшення серцево-судинної системи, кровообігу, стабілізація тиску;
- тренується робота всіх органів і систем;
- позитивно впливає на суглоби, не дозволяє стоншуватися кістковим тканинам, тим самим є профілактикою остеопорозу;
- дозволяє скинути зайву вагу;
- знижує рівень холестерину в крові і запобігає розвитку захворювань судин, скорочує ризик виникнення інфаркту;
- підвищує рівень метаболізму в організмі;
- уповільнює процеси старіння організму;
- здійснює ефективний масаж внутрішніх органів;
- нормалізує тонус різних м'язових груп та суглобів.

Скандинавська ходьба, це новий вид фізичної активності, що користується великою популярністю серед населення. Під час занятьми скандинавською ходьбою забезпечується навантаження на серцево-судинну, дихальну і м'язові системи організму. У порівнянні зі звичайною ходьбою, ходьба з палицями в третину збільшує навантаження на організм, що надає більше оздоровчої користі. Скандинавська ходьба є перспективним і ефективним засобом для відпочинку, фізичного навантаження та релаксації, а значить і позитивно позначиться на вашому здоров'ї.

Скандинавська ходьба – це ефективний спосіб схуднути, покрити потребу в руховій активності при наявності обмежень для занять іншими видами спорту, проводити профілактику захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем.