

Скандинавская ходьба для пожилых людей

Польза для здоровья

Когда речь идет о занятиях спортом для пожилых людей, в первую очередь следует понимать, какую пользу здоровью принесут такие тренировки. Польза может быть большой, так как северную ходьбу часто рекомендуют в реабилитационных центрах и в больницах. Кроме того, скандинавская ходьба для пожилых может быть очень важной составляющей комфортной жизни.

Благодаря тренировкам с низкоинтенсивной продолжительной нагрузкой

- увеличивается минеральная плотность костной ткани, укрепляются суставы;
- улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижается уровень глюкозы в крови, что особенно полезно при сахарном диабете II типа и для его профилактики;
- укрепляются мышцы, отвечающие за поддержку позвоночника;
- нормализуется обмен веществ и снижается уровень «плохого» холестерина в крови;
- снижаются риски развития старческой деменции и инсультов;
- кровь лучше насыщается кислородом, а центральная нервная система меньше возбуждается.

Кроме того, занятия скандинавской ходьбой для пожилых улучшают координацию движений, которая с возрастом в отсутствие достаточной физической активности неизбежно ухудшается. Поскольку занятия проходят на улице, в организме вырабатывается больше витамина D, который активизирует кальциевый обмен и оказывает другие положительные эффекты на здоровье. Тренировки еще и способствуют закаливанию, снижая частоту простудных заболеваний. Таким образом, в целом скандинавская ходьба с палками для пожилых — хороший способ укрепить иммунитет.

И это лишь часть полезных эффектов, которые испытают на себе те, кто решит заниматься северной ходьбой. Не стоит забывать и о возможности общения с людьми своего возраста, у которых есть такое же увлечение.



В каких случаях пожилым людям рекомендуется спортивная ходьба с палками

В большинстве случаев скандинавская ходьба для пенсионеров является просто интересным и полезным занятием, но иногда она становится важной частью жизни человека, которому северной ходьбой порекомендовали заняться врачи.

Такие тренировки рекомендуются людям, испытывающим проблемы с лишним весом. С возрастом метаболические процессы в организме человека замедляются и ожирение не редко становится спутником старения. При наличии остеопороза, и если в прошлом были травмы костей или суставов, скандинавская ходьба с палками для пенсионеров помогает в улучшении состояния здоровья. Занятия полезны при сахарном диабете. Польза от ходьбы будет и при остеохондрозе в любом отделе позвоночника или в случае нарушения процессов сна, при бронхиальной астме, болезни Паркинсона, гипертонии и других заболеваниях.

Противопоказания

Существуют и противопоказания, в случае которых скандинавская ходьба для пожилых людей может навредить здоровью, поэтому следует ознакомиться с ними перед началом систематических занятий. Ограничения связаны с острыми и хроническими заболеваниями. В первом случае противопоказания носят временный характер, во втором — постоянный.

1. Не следует заниматься северной ходьбой при недостаточности клапанов сердца и пороках, которые сопровождаются серьезными нарушениями кровотока.

2. Нельзя тренироваться при острых нарушениях мозгового и коронарного кровообращения, однако врачи рекомендуют скандинавскую ходьбу для пожилых людей в восстановительный период.

3. Различные сердечные патологии, включая нарушение ритма или внутрисердечной проводимости, могут стать поводом для запрета на занятия. В таких ситуациях следует получить консультацию у врача.

4. Если были перенесены полостные операции, занятия северной ходьбой можно будет начать или возобновить только после одобрения врача, который оценит состояние вашего организма.

5. Стенокардия, тромбоз, расслаивающая аневризма аорты — заболевания, при которых скандинавская ходьба для пожилых исключена.

Техника ходьбы

Если никаких противопоказаний нет, даже в почтенном возрасте можно заниматься скандинавской ходьбой с палками для пенсионеров. Но важно делать это с соблюдением правильной техники, чтобы не получить травму или не вызвать обострения заболеваний. В этом виде оздоровительной физической культуры важно придерживаться следующего алгоритма:

1. Движения рук и ног должны быть в противофазе. Когда происходит отталкивание левой рукой, тогда же совершается толчок правой ногой, и наоборот.

2. Стопа ставится перекатом с пятки на среднюю часть и затем на носок. При полном соприкосновении носка с поверхностью пятка начинает отрываться.

3. Спину следует держать прямо, а плечи расправленными. Таким образом при помощи скандинавской ходьбы пенсионеры могут работать над улучшением своей осанки.

Все нюансы лучше осваивать на практике, желательно вместе с опытным инструктором.

Как ходить?

От того, насколько грамотно выстроена программа тренировок, зависит, насколько полезной станет для вас северная ходьба и насколько хорошим будет ваше самочувствие после занятий.

Начинать тренироваться лучше весной, когда на улице достаточно тепло и есть время для адаптации организма к занятиям, чтобы и с наступлением более холодной погоды осенью вы чувствовали себя комфортно. Летом следует избегать тренировок в полуденные часы, когда жара доставляет дискомфорт и вредит здоровью. Зимой при не сильных морозах тоже можно заниматься, но темп ходьбы снижают, так как появляется опасность не устоять на ногах на скользком покрытии.

Скандинавская ходьба для начинающих пенсионеров предполагает 2–3 тренировки в неделю продолжительностью 30–40 минут. Со временем

продолжительность занятий можно немного увеличить, как и частоту их проведения. Важно выполнять разминку перед каждой прогулкой, чтобы разогреть мышцы и суставы. Это снижает риск получения травм.

Желательно вести контроль за частотой сердечных сокращений. Непосредственно во время тренировки для пожилого человека нормальные показатели — до 120 ударов в минуту. Следует контролировать и частоту дыхания. Нормальным считается вдох на каждые два шага при выдохе на следующие 3–4 шага. Когда дыхание учащается, следует снизить темп.

Ходить лучше в приятной компании и по интересным маршрутам, тогда прогулки пролетают незаметно и приносят максимальную пользу!



Как выбрать палки?

Правильно выстроенная программа занятий важна, но без качественного инвентаря невозможно получить пользу. Производители снаряжения предлагают телескопические палки и модели с фиксированной длиной. Людям почтенного возраста целесообразнее приобретать цельные модели с фиксированной конструкцией. Как правило, пожилые энтузиасты скандинавской ходьбы занимаются в непосредственной близости от места проживания, их рост уже не изменится, а цель тренировок сугубо оздоровительная. Поэтому нет необходимости в приобретении телескопического инвентаря, преимуществом которого являются компактные размеры в сложенном виде и возможность менять длину палок, чтобы тренироваться в различных режимах интенсивности. К тому же монолитные палки безопаснее, ведь они лишены механизмов, которые требуют больше внимания во время эксплуатации инвентаря.

Различаются палки не только конструкцией, но и материалами изготовления. В продаже встречаются доступные модели из алюминиевых и композитных сплавов, которые могут быть вполне качественными. Но лучшим выбором станут палки с содержанием карбона в составе, что делает инвентарь легким и прочным. Оптимальное соотношение цены и качества присуще моделям, в дравке которых имеется минимум 20–30% карбона.