



В России стартовал международный проект популяризации ходьбы как самого легкого и доступного метода профилактики болезней. 30 мин в день помогают противостоять заболеваниям сердечно-сосудистой системы и снижают риск смерти от них в 3 раза.

Этот проект известен во всем мире и называется **«Прогулка с врачом»**. каждую неделю на массовые прогулки с врачами выходят жители США, Канады, Англии и др. В нашей стране проект появился благодаря доктору медицинских наук, профессору Ольге Бокерия, дочери всемирно известного кардиолога академика Лео Бокерия.

На основании приказа №536 от 10.02.2016 года Департамента Охраны Здоровья Населения Кемеровской области на территории Прокопьевского района с 01.04.2016г. по 01.11.16г. проводилась акция «Прогулка с врачом». Разработан план мероприятий проведения данной акции по населенным пунктам. Первая акция стартовала в Трудармейской Районной больнице, приняло участие 38 человек, вторая акция была проведена в Терентьевской больнице участвовало 26 человек, третья акция состоялась в Верх-Егоской Участковой больнице, 24 участника. Во время проведения акции проводилось минимальное медицинское обследование до и после прогулки (измерение АД и ЧСС) медицинскими работниками данного населенного пункта, проведены консультации по ЗОЖ врачом Медицинской профилактики Кравчук Е.А. Также инструктором по ЛФК с участниками акции выполнялся комплекс упражнений для улучшения работы ССС до (разминка) и после (заключительная часть) прогулки. Прогулка составила около 1 часа в лесопарковой зоне. Темп и интенсивность прогулки подбирались индивидуально с учетом возраста, общего состояния участников и их заболеваний.

Вот фотографии сделанные во время акций наших участников!!!





Чем полезна скандинавская ходьба?

Скандинавская ходьба является самым эффективным способом борьбы с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и лишним весом.

МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

- Заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, артрит и т. п.);
- Болезни органов дыхания (при бронхиальной астме);
- Сердечно-сосудистые заболевания;
- Сахарный диабет;
- Болезни нервной системы, невроты, депрессия, бессонница;
- Избыточный вес;
- Болезнь Паркинсона;
- Ослабленный иммунитет, частые простудные заболевания.

Этот вид ходьбы можно назвать оздоровительным. Во время скандинавской ходьбы невозможно повредить коленный сустав или нарушить сердечный ритм. Скандинавская ходьба в целом благотворно воздействует на организм, укрепляя его и помогая справляться с заболеванием сердца, лишним весом и с нарушениями опорно-двигательной системы.

Техника и экипировка

Занимаясь скандинавской ходьбой, важно не забывать про технику. При ходьбе палку нужно держать рядом с собой, чуть наклонив к земле. Правая нога должна взаимодействовать с палкой в левой руке, в левая нога — с палкой в правой руке. При ходьбе колени должны быть чуть согнуты, в ступню нельзя ставить плашмя, важно плавно перекачиваться с пятки на носок.

С экипировкой проблем быть не должно. Самое главное — подобрать палку по размеру (0,7 умножить на свой рост), с прочным креплением и достаточным содержанием карбона (новичкам советуется покупать палки с его 10% содержанием).

Кроссовки тоже лучше выбрать удобные и практичные. Идеально подойдет обувь для бега. При желании во время ходьбы можно надевать одежду из специальной ткани, предназначенной для большего потоотделения.

Противопоказания

Скандинавской ходьбой не рекомендуется заниматься людям, страдающим [ревматизмом](#), [простудными заболеваниями](#), [ангиной](#) и [гриппом](#). При серьезных травмах опорно-двигательного аппарата, после операций на брюшной полости, при коронарной недостаточности, онкологии и гипертонии 4 степени скандинавской ходьбой заниматься нельзя.

Разминка перед скандинавской ходьбой:

- **Снижает накопление усталости во время тренировки**

Разогретый и подготовленный организм будет более рационально расходовать энергию, т.к. дальнейшая нагрузка не является для него неожиданностью.

- **Минимизирует риск получения травмы**

Даже при умеренной тренировке можно неудачно поставить ногу, споткнуться об палку. При этом для удержания равновесия некоторые мышцы получат неожиданную и большую, нежели обычно, нагрузку. Если они разогреты и подготовлены, то риск травмирования гораздо ниже.

- **Стимулирует выделение межсуставной жидкости**

Смазанные заранее суставы так же уменьшают риск травмирования из-за резких движений.

- **Увеличивает сердечный ритм, расширяет капилляры в мышцах и других органах, ускоряет обмен веществ**

Организму не придется в авральном порядке перестраиваться для повышения скорости обмена веществ. Сердечно-сосудистая система будет готова к транспортировке дополнительных объемов кислорода к мышцам и выводу углекислого газа из них.

- **Улучшает эластичность связок и сухожилий**

Разминку перед скандинавской ходьбой можно проводить как с участием палок, так и без них. Ее можно делать и дома, если до места тренировки недалеко.

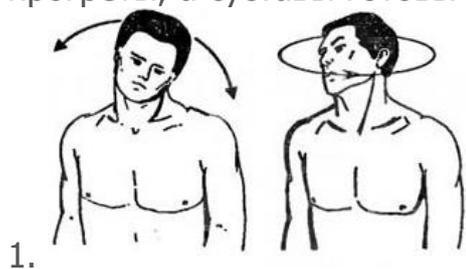
Продолжительность разминки 7-10 минут. Движения следует выполнять плавно, без рывков и чрезмерного усердия. Резкие движения могут послужить причиной травмы и болевых ощущений еще не разогретого тела.

Разминка без палок

В качестве разминки перед ходьбой с палками хорошо подходит суставная гимнастика. При суставной разминке лучше придерживаться одного направления, снизу-вверх, начиная с голеностопа и заканчивая шейей или наоборот. Попробуйте оба варианта и делайте, как комфортнее. Мне например удобнее начинать с шеи, так как это мое «больное место» и я предпочитаю разогреть ее в первую очередь.

Каждое упражнение повторяется по 7-15 раз. Подбирайте столько, сколько считаете нужным, слушайте своё тело, смотрите что бы в общей сложности разминка занимала отведенные **7-10 минут.** После этого легко

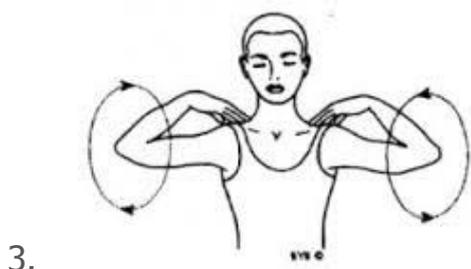
запоминающегося и бесхитростного комплекса упражнений, мышцы и связки будут прогреты, а суставы готовы к работе.



Разминаем шею. Наклоны головой влево-вправо и вверх-вниз. После, круговые движения головой в обоих направлениях.



Вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов. В обоих направлениях, по очереди.



Разогрев плечей, грудных мышц. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеча. Круговые движения в обоих направлениях.



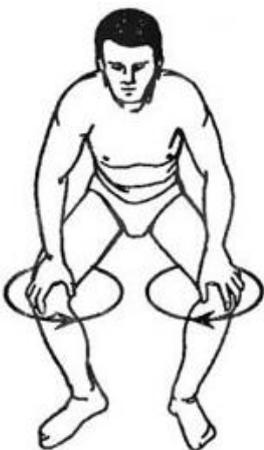
4.

Тазобедренные суставы. Руки с упором в бёдра. Круговые движения тазом в обоих направлениях.



5.

Позвоночник, плечевой пояс, косые мышцы живота. Наклоны туловища в стороны. Противоположная стороне наклона рука, заносится над головой, вторая упирается в бедро.



6.

Круговые движения в коленных суставах. Вначале в одном, потом в другом направлениях.

Разминка с палками

Так же хотелось бы привести, в качестве альтернативы, разминку с палками на растяжение. Быть может кому то она придется более по вкусу.

Это всего лишь пример, вы можете добавить другие упражнения или модифицировать представленные.



1.
 - а) Встаньте прямо, опираясь одной рукой на палку для поддержания равновесия
 - б) Осторожно согните ногу в колене и заведите голень назад, взявшись за лодыжку свободной рукой
 - в) Притяните ее к ягодичным мышцам и удерживайте такое положение 15 секунд, потом повторите упражнение с другой ногой



2.
 - а) Обопритесь на обе палки, поставив их на ширине плеч
 - б) Вытяните одну ногу вперед, что бы она упиралась в землю только пяткой. Носок при этом должен быть вытянут вверх.
 - в) Осторожно согните колено другой ноги, подав тело вперед, при этом не сгибая спину. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Потом повторите с другой ногой.



3.
 - а) Возьмите палку за спиной, на ширине плеч.
 - б) Поднимите палку вверх, пока не почувствуете растяжение мышц. Повторите несколько раз.



4.
 - а) Вытяните палки далеко вперед

б) Согните тело в талии, вытянув туловище вперед, опираясь при этом на палку. Повторите упражнение несколько раз



5.

а) Возьмитесь за верх палки одной рукой и занесите ее за спину, через голову

б) Возьмитесь сбоку второй рукой

в) Опустите палку второй рукой еще ниже, пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащий палку в районе головы. Повторите несколько раз и поменяйте руки местами.



6.

а) Поднимите палку над головой, взявшись руками за противоположные края

б) Стоя прямо наклоняйте палку в стороны, пока одна из рук не будет упираться в голову



7.

а) Держа палку за шей, сделайте несколько вращательных движений туловищем

Импровизируйте, добавляйте упражнения для проблемных мест, главное помните основную цель разминки — разогреть тело для основной тренировки.

Не пренебрегайте разминкой, это поможет избежать неприятных моментов связанных с травмами, быстрой усталостью или дискомфортом со стороны сердечно-сосудистой системы.

Так же не забывайте, что после интенсивных занятий следует сделать заминку, которая успокоит тело, снизив пульс и поможет мышцам расслабиться, вернув им эластичность.

Нужно постоянно пробовать что-то новое, иначе жизнь потеряет смысл. Возможно, скандинавская ходьба сможет привнести в ваши будни немного свежести и ярких красок