



Скандинавская ходьба (от [англ.](#) *Nordic Walking*), в оригинале [фин.](#) *Sauvakävely* — ходьба с палками — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире. Также практикуется название **финская ходьба**.

В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками.

Первенство описания ходьбы с палками как отдельного вида спорта оспаривается [Маури Рэпо](#) (статья «Niihadon lajiosa» в 1979) и Марко Кантанева (статья «Sauvakävely» в 1997). Принцип ходьбы с палками основывается на летних упражнениях лыжников, и содержит первые описания движений; как их выполнять, анатомические и физиологические причины заниматься этим видом, и какие палки для этого нужны.

В 1997 году фирма *Exel Ouj* изготовила и выпустила на рынок первые палки для ходьбы. Термин «Nordic Walking» создан и стал известен благодаря маркетингу *Exel Ouj* в 1999.

Ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта в конце 1990-х, позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «северная ходьба» — Nordic walking. В 2000 году только эти три страны входили в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) со штаб-квартирой в финском городе [Вантаа](#). Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки в ещё 40 странах.

Эффект от занятий

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- Тренирует около 90 % всех мышц тела.
- Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
- Помогает подниматься в гору.
- Улучшает чувство равновесия и координацию.
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Снаряжение

Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. Использование палок неправильной длины может дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину.

Существует два вида палок: стандартные фиксированной длины и телескопические (с несколькими выдвижными сегментами-коленьями). Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплённые ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки. В продаже встречаются под названием темляк или [англ. wrist strap](#).

Палки поставляются со сменным резиновым наконечником, который используют на твёрдой поверхности. По льду, снегу, тропинкам и пр. используют твёрдосплавный шип на самой палке. Палки обычно производятся из лёгких материалов — [алюминия](#), [углепластика](#), [композиционных материалов](#). Особая обувь не нужна, хотя на рынке она представлена. Хорошо сидящие кроссовки любого типа замечательно подойдут.

Возможно использование мобильных устройств для отслеживания данных тренировки. Браслет для фитнеса поможет контролировать пройденное расстояние и сожженные калории. Для контроля маршрута подойдет GPS-трекер, который можно приобрести как отдельное устройство или установить на смартфон. Скандинавская ходьба не предполагает серьезных нагрузок на сердце, поэтому использование пульсометра не является обязательным. Необходимость контроля частоты сердечных сокращений присутствует при заболеваниях сердечно-сосудистой системы или тяжелой степени ожирения.

Подбор палок :

Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.

- Ремешок (он же [темляк](#)) типа «капкан» плотно поддерживает руку, чтобы не надо было сжимать рукоятку, палка должна естественно двигаться с ходком.
- Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.
- Палка должна быть легкой и прочной.
- Твёрдосплавный шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.
- Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:
 - Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула: **рост человека × 0,66**.
Например: рост 171 см × 0,66 = 112,86 (можно использовать палки 110 см).
 - Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: **рост человека × 0,68**.
Например: рост 171 см × 0,68 = 116,28 (можно использовать палки 115 см).
 - Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: **рост человека × 0,70**.
Например: рост 171 см × 0,70 = 119,7 (можно использовать палки 120 см).

Техника

Движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе.

Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от неё нужно отталкиваться.

Данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях:

- остеохондроз;
- сколиоз;
- заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме);
- хронические боли в спине, плечах и шее;
- вегето-сосудистая дистония;
- болезнь Паркинсона;
- психологические проблемы (неврозы, депрессии);
- бессонница;
- избыточный вес и ожирение;
- остеопороз;
- атеросклероз;
- артериальная гипертензия.



Противопоказания

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т.п.).

Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки, качественное снаряжение и хороший инструктор.

Материал подготовила специалист общественного здоровья С. Лемкене