



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

В чем секрет популярности скандинавской ходьбы



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Каждый человек должен сжигать 150 ккал в день для поддержания здоровья организма. Для ежедневной нагрузки оптимально подходит скандинавская ходьба с палками, подобранными по росту.

Скандинавская ходьба помогает легко похудеть и укрепить здоровье. Во время ходьбы работает 90% мышц тела, особенно мышцы бедер и ягодиц. Такая нагрузка тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Также ходьба снижает уровень холестерина и сахара в крови, активизирует жировой обмен.

Польза для вашего организма от скандинавской ходьбы:

- повышает тонус мышц верхних и нижних частей тела одновременно
- снижает на 46% больше калорий, чем обычная ходьба
- уменьшает нагрузку на колени и суставы
- улучшает работу сердца, легких и обменные процессы
- активизирует жировой обмен
- снижает уровень холестерина и сахара в крови
- снижает артериальное давление
- повышает плотность костной ткани на 5%
- повышает уровень мозгового кровотока и пр.

Ходьба с палками подойдет вам вне зависимости от возраста, потому что для ходьбы нет никаких противопоказаний. Заниматься ходьбой могут даже люди с болезнями сердца, стенокардией, артериальной гипертензией. Скандинавская ходьба полезна для людей, которые перенесли инфаркт и инсульт, и является профилактикой повторного инсульта. Но в любом случае перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом и инструктором по ходьбе.

Стоит отметить, что здоровый образ жизни является средством профилактики, в том числе, онкологических заболеваний. Подробнее: profilaktica.ru