

# ХОДЬБА С ПАЛКАМИ - 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ



Здоровье начинается с первого шага



## ОСНОВЫ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ

**Р**егулярное движение, наряду с питанием, гигиеной и взаимопониманием с близкими людьми, это одна из основ здоровья человека. Отличная возможность для оздоровительного движения, в любом возрасте, это ходьба с палками. Ходьбой с палками можно заниматься в любом месте и в любое время года! У этого хобби есть свои приемы, которые следует освоить, чтобы получить от ходьбы с палками максимальную пользу.

В оздоровительном спорте важно обеспечить оптимальную нагрузку на сердце, сосуды и мышцы. Ходьба с палками увеличивает нагрузку на треть по сравнению с обычной ходьбой. На практике это означает, что реальной пользы от такого вида ходьбы больше, а, например, лишние жировые отложения сжигаются быстрее.

Ходьбой с палками можно заниматься как для хорошего самочувствия, так и для того, чтобы приобрести, а затем и поддерживать хорошую физическую форму. В тоже время врачи рекомендуют ходьбу с палками при небольшом избыточном весе, легкой форме износа суставов, хронических болях в позвоночнике, диабете I и II типа, при умеренной гипертонии, при сердечной ишемии, а также при резких перепадах настроения и при болезненной меланхолии.

Палки уменьшают нагрузку на тазобедренные и коленные суставы, одновременно повышая нагрузку на мышцы верхней части тела, плечевого пояса, рук, плеч и в определенной степени всех других мышц тела. Кроме того, палки в руках придают ходьбе ритмичность и уверенность, а также больше устойчивости и делают ходьбу интереснее.

Показатели хорошей нагрузки при занятиях оздоровительным спортом – ускорение работы сердца, учащение дыхания и появление приятного тепла во всем теле. На занятиях необходимо измерять свой пульс. Это важно по двум причинам: если работа сердца не ускорилась в достаточной степени, то занятия не окажут на здоровье достаточно сильного и продолжительного эффекта. С другой стороны, увеличение сердечного ритма выше рекомендуемого может нанести вам вред. Подходящий пульс для занятий можно

определить по простой формуле: 220 минус возраст человека в годах равняется максимальному пульсу, умноженному на 0,5 или на 0,75.

### ПРИМЕРЫ

возраст	макс. пульс	пульс во время занятий
20	200	100 - 150
30	190	95 - 142
40	180	90 - 135
50	170	85 - 127
60	160	80 - 120

Пульс измеряют, подсчитывая удары сердца на запястье или шейной артерии. Удары подсчитываются в течение 15 секунд, результат умножается на четыре. Пульс желательно проверять через 10 минут, после начала оздоровительной тренировки. При длительной ходьбе пульс измеряют каждые 15-20 минут. Гораздо проще контролировать пульс с помощью пульсометра.

Рекомендуемая продолжительность оздоровительной тренировки – 30 минут, 3-4 раза в неделю. С появлением опыта желательно раз в неделю проходить более длинную дистанцию – до 1 часа.

Об оптимальной нагрузке говорят приятная бодрость и прилив энергии. Вместе со многими пациентами мы заметили уменьшение симптомов целого ряда хронических заболеваний, уменьшилась потребность в лекарствах, одновременно улучшились показатели здоровья. Занятия ходьбой с палками в небольшой компании дают прекрасную возможность для общения, беседа приобретает позитивный настрой. Благодаря этому улучшается общее настроение, душевное равновесие, ночной сон, уменьшаются признаки депрессии, человек становится более удовлетворенным собой и окружающим миром, уменьшается количество потребляемого снотворного, успокоительных и антидепрессантов.

С пожеланиями хорошего здоровья и до встречи на прогулке с палками!  
Мадис Вескимяги,  
семейный врач



## КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПАЛКИ?

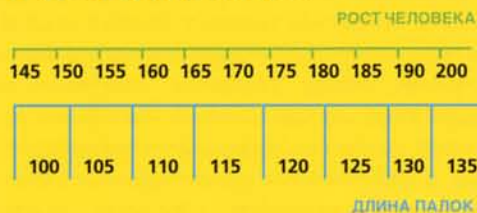
Палки следует выбирать по росту. Если палки будут неправильной длины, ходьба с ними может дать излишнюю нагрузку на мышцы и вместо пользы нанести вред. В тоже время подобрать палки очень легко. При покупке палок необходимо учитывать следующее:

- Возьмитесь за рукоятку палки и пододвиньте локти ближе к телу. Если сгиб руки образует прямой угол, палки подобраны правильно.
- Как правило, палки должны быть примерно на 50 см короче роста человека.
- Имейте в виду, что для левой и правой руки палки разные.



Острые концы палок предназначены для ходьбы по бездорожью и помогают удержать равновесие на льду. Выбирайте легкие палки, которые удобно держать в руках. Проследите, чтобы в комплекте были также наконечники для ходьбы по асфальту.

### ПОДБОР ДЛИНЫ ПАЛОК



## ОСНОВЫ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ КАЖДЫЙ ШАГ – В СЧЕТ

До того, как взять палки в руки, попробуйте походить просто так. Это хорошая подготовка и помогает выбрать правильную осанку и ритм ходьбы. Для этого:

- Походите в своем обычном темпе.
- Теперь ускорьте шаг
- Обратите внимание на движение рук вперед, а особенно – на отвод вытянутой руки назад.

### 1. Найдите верное ощущение!

- Походите свободно, размахивая руками вперед-назад.
- Теперь шагайте шире. Амплитуда движения рук увеличится.
- Координация и ритм движений должны быть естественными.



### ВНИМАНИЕ! ИЗБЕГАЙТЕ ОШИБОК.

- Следите, чтобы плечи были расслаблены и опущены!
- Не поднимайте руки выше пупка!

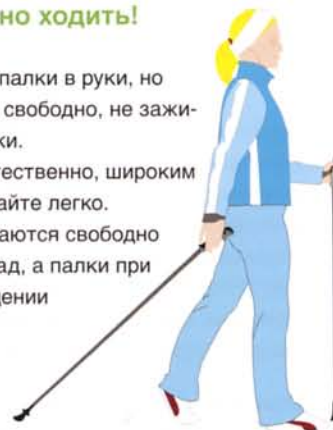
### 2. Учитесь правильно ходить!



- Возьмите палки в руки, но держите их свободно, не зажимая рукоятки.
- Идите естественно, широким шагом. Шагайте легко.
- Руки двигаются свободно вперед-назад, а палки при их перемещении

вперед скользят по земле.

- Почувствуйте во время ходьбы, что обе палки опираются на землю.



### 3. Снимите напряжение мышц!

- Дайте руке при движении назад полностью выпрямиться.
- Благодаря охватывающей руку лямке при движении руки вперед палка выносится для нового толчка.
- Следите, чтобы руки проходили близко к телу и не размахивайте ими слишком широко.



### 4. Делайте расслабляющую гимнастику!

- После ходьбы делайте гимнастику.
- Встаньте и разведите руки по сторонам.
- Позвольте палке следовать свободному движению руки вперед и назад.
- Держите локти слегка согнутыми.
- Следите, чтобы палка не поднималась выше пупка.



## ПОЧЕМУ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ ПОЛЕЗНА?

Ходьба с палками повышает тонус и улучшает настроение. Главное преимущество ходьбы с палками это усиление работы сердечно-сосудистой системы и легких. Благодаря физическим нагрузкам, усиленный поток крови насыщает все клетки организма большим количеством питательных веществ и кислорода. Ходьба с палками это эффективный способ избавиться от лишнего веса. Поскольку ходьбу с палками можно практиковать с другом или с компанией, это отличный способ провести время вместе, поднять настроение и найти душевное равновесие!

### ПАМЯТКА ПРАВИЛЬНОЙ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ

- Ходите в естественном ритме. Руки и ноги движутся попеременно.
- Ставьте острие палки на линии пальцев противоположной ноги.
- Рукоятка не должна подниматься выше пупка.
- Держите плечи свободно.
- Помните - чем дальше вы оттягиваете руку назад мимо бедра, тем больше расслабляются мышцы плеча.

Выходя на первые прогулки с палками, полезно иметь в компании человека, уже занимающегося этим видом, или присоединиться к тренировочной группе. Опытные "ходоки" смогут дать вам хороший совет. Ниже приведено несколько сайтов, на которых вы можете найти дополнительную информацию о ходьбе с палками.

<http://www.kepikond.ee>  
<http://www.kaimekoos.ee>  
<http://www.poleabout.com>  
<http://tervis.tostamaa.ee>