

Нордическая ходьба: как ходить



Нордическая ходьба повышает интенсивность сжигания жира и тренировки сердечно-сосудистой системы без увеличения нагрузки на суставы. Этот вид ходьбы предполагает использование специальных палок и небольшое изменение техники самой ходьбы. Учимся ходить «нордически».

Преимущества нордической ходьбы

- Тренировка не только нижней, но и верхней части тела.
- Снижение нагрузки на коленный, тазобедренный и голеностопный суставы.
- Незаметное увеличение расхода калорий примерно на 40 процентов.

Пеший фитнес

Как сжечь жир, повысить интенсивность тренировок и увеличить расход калорий, не перегружая суставы? Займитесь нордической ходьбой.

Как выбрать палки?

Палки для нордической ходьбы можно приобрести во многих крупных спортивных магазинах. Существуют палки фиксированной длины, а также телескопические палки. Последние легко хранить и использовать людьми разного роста.

Длина правильно подобранной палки составляет около 70 процентов от роста. Умножьте ваш рост в сантиметрах на 0,7, чтобы получить нужную длину. Если упереть палку в землю вертикально, рука, лежащая на ее рукоятке, должны быть лишь слегка согнута в локте.

На ручке палки есть фиксатор для кисти. Он может быть выполнен в виде ремешка или полуперчатки, плотно обхватывающей запястье и предупреждающей выскальзывание.

Кроме того, палки для нордической ходьбы могут быть оснащены как острием для ходьбы по грунту и снегу, так и резиновой насадкой для асфальта или беговой дорожки стадиона.

Как правильно держать палку?

Поместите ручку палки в ладони так, чтобы она легла в выемку между большим и указательным пальцем.

Отрегулируйте ремешок так, чтобы он плотно обхватывал запястье, но не давил на него. Рука должна остаться расслабленной – сильно сжимать палку не надо.

Начинаем ходить «нордически»

Положение тела при нордической ходьбе должно быть **строго вертикальным**: не наклоняйтесь вперед и не откидывайтесь назад.

Расслабьте мышцы плеч и рук так, чтобы не чувствовать напряжение при перемещении палок. Поднимите подбородок и **смотрите вперед** перед собой, а не под ноги. Время от времени контролируйте свое положение.

Сделайте шаг. Когда вы выдвигаете ногу вперед, противоположная от нее рука с палкой совершает то же движение на уровне талии. В момент постановки стопы на землю вы ставите на землю и палку – на уровне пятки ноги, совершившей шаг.

Во время следующей фазы ходьбы – перемещения стопы с пятки на носок – слегка оттолкнитесь палкой от поверхности, позволив руке, в которой она лежит, выпрямиться и свободно пойти назад. Полностью расслабьте кисть.

Повторяйте те же движения каждый шаг. Обратите внимание: **палку нельзя ставить прямо перед собой** или цеплять ей за ноги. Перемещение палок надо производить сбоку от туловища, не расставляя широко локти и не прижимая их к бокам.

Зачем ходить пешком

Ежедневная прогулка – лучшее, что вы можете сделать для своего здоровья. Узнайте, чем так полезна [ходьба](#) и [что взять с собой на прогулку](#).

Сколько надо заниматься?

Первая нордическая прогулка должна длиться **не дольше 20 минут**.

Выберите ровную удобную поверхность и знакомый маршрут – вам надо привыкнуть правильно двигаться и использовать палки.

Если вы хотите разнообразить нордической ходьбой обычные тренировки, можете походить 5–10 минут в качестве кардиотренировки или [разминки](#).

Для поддержания нормальной формы и тренировки сердечно-сосудистой системы достаточно **30–60 минут** нордической ходьбы **пять раз в неделю**.