**Нордическая ходьба: как ходить**



[Нордическая ходьба](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/chto-takoe-nordicheskaya-hodba/) повышает интенсивность [сжигания жира](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/kak-szhigautsya-zhiry/) и [тренировки сердечно-сосудистой системы](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kardiotrenirovki/) 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](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/sustavy/).
* 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](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/chto-takoe-nordicheskaya-hodba/).

**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](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/khodba/) и [что взять с собой на прогулку](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/chto-vzyat-s-soboj-na-progulku/).

**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](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/razminka-i-rastyazhka/).

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