

Методические рекомендации для общественных инструкторов оздоровительной ходьбы.

Даже путь в тысячу ли начинается с первого шага.

Дао дэ цзин (Глава 64)

Введение.

2. Движение- это жизнь?
3. Оздоровительная ходьба
4. Постановка движения.
5. Техника «Ходьба русских странников»
6. Ходьба с палками.
7. Режимы ходьбы
8. Образы
9. Дополнительные упражнения.

Введение

Вы держите в руках пособие для общественных инструкторов оздоровительной ходьбы. Ходьба- казалось бы, что проще? Мы вроде бы, в основном, все умеем ходить (за исключением совсем больных людей). Однако правильно ли мы ходим? И вот тут начинают проявляться отличия одного человека от другого. Один может легко пройти десятки километров и не особенно устать, для другого пройти 500 метров уже подвиг. Ходьба- это очень сложное движение. И по сути, этому базовому навыку мы учились между делом, иногда допуская в своем «двигательном образовании» зияющие пробелы. Кому-то удалось их восполнить за счет того, что в жизни пришлось много походить (например, занимаясь пешим туризмом), другим повезло меньше. Задача этого пособия – максимально просто, используя простые примеры и образы вернуться к изучению того, что отличает человека от обезьяны- навыкам прямохождения. При работе над пособием мы постарались не использовать сложных научных, медицинских и специальных терминов, для того что бы материал был полезен для людей самого различного образования.

Движение- это жизнь?

Движение- это жизнь сказал Аристотель и конечно же был прав. Однако не все так просто. Тогда, видимо, профессиональные спортсмены должны жить гораздо дольше людей, ведущих пассивный образ жизни, ведь они двигаются гораздо больше? Однако мы не наблюдаем большой разницы в продолжительности жизни. Более того спортсмены получают целую гамму профессиональных заболеваний (впрочем, как и диванные заседатели, только несколько другого спектра). Поэтому корректно будет говорить, что правильное движение- жизнь- а неправильное болезнь и смерть.

Что же такое правильное движение? Ну видимо то, что не несет негативных последствий. Начнем осмысливать движение с частного случая движения – неподвижности. Представьте себе две башенки из кубиков – в случае А. кубики стоят ровно, а в случае В. криво. (Рис.1)

И для того что бы удержать башню В. в состоянии равновесия необходимо приложить к ней дополнительные усилия.

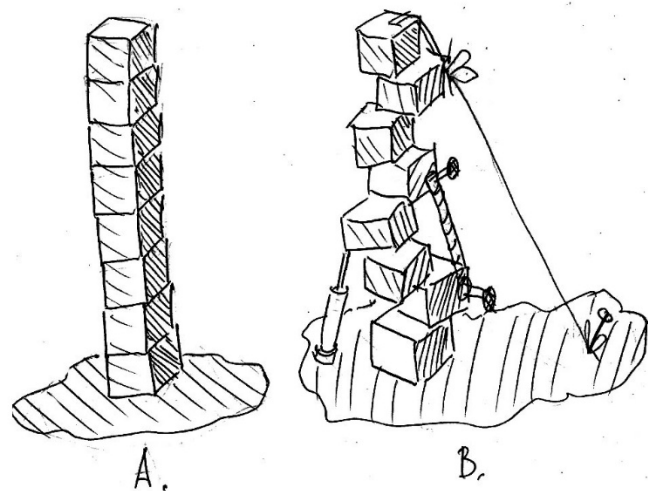


Рис.1

Наша опорно-двигательная система- это тоже башенка- но во много раз сложнее чем башня из кубиков, и что бы удержать ее ровно, приходится делать много невидимых движений. А если наша башенка- кривая- то приходится прилагать огромное количество усилий, перенапрягая связки и мышцы- стабилизаторы. И вот, казалось бы, во время офисного рабочего дня мы физически ничего не делаем, сидим, стоим, немного ходим и к вечеру чувствуем чисто физическую усталость, как будто то весь день занимались физическим трудом. На самом деле, динамическая работа во время физического труда, гораздо более естественна, чем статическая работа офисного работника. И потом офисные работники жалуются на то, что они устают потому, что работа нервная, стрессы, информации много. В действительность усталость эта от статической- чисто физической работы.

Похожее происходит и во время динамической работы. Качество движения напрямую зависит от правильно выстроенной геометрии опорно-двигательной системы. Приведем простой пример. Долго можно ехать на велосипеде? В хорошую погоду, по хорошей дороге- это

не труд а развлечение! (рис.2 А.) А теперь, вспомните как многим в детстве приходилось кататься на велосипеде «под рамой», когда велосипед был больше чем велосипедист. (рис.2 В.)

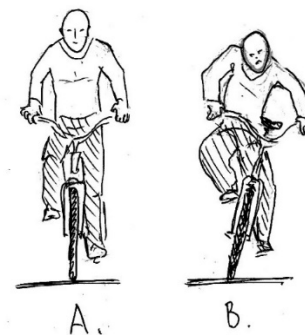


Рис.2

Далеко так уедешь? Ну вокруг двора прокатится можно. А далеко ехать- езда превращается в пытку. Мышцы начинают сжиматься спазмами и болеть. Почему так происходит? Потому, что нарушается цикл «напряжение- расслабление». Фаза «расслабления» из-за неправильной геометрии становится все короче пока не исчезнет совсем. И вот, если мы все время двигаемся неправильно- то получаем процесс: «напряжение- напряжение –напряжение- спазм- боль- спазм- болезнь». Очаги напряжения становятся постоянными, превращаясь в «зажимы», или так называемые «триггерные зоны». (рис.3 В.) Спазмы еще больше нарушают геометрию тела и конечно же в этих местах нарушается циркуляция крови, лимфы и т.д. И вот постепенно человек превращается в ходячий очаг боли.

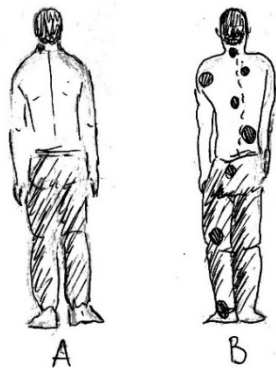


Рис.3

А если болит одновременно в нескольких местах- то боль перемещается с осознанного уровня на подсознательный. И человек тогда говорит: «У меня мало жизненной энергии», «Я чувствую упадок сил», «Меня, наверное, сглазили».

Как распознать, когда количество «зажимов» стало критическим? Очень просто- если утром Вы чувствуете себя разбитым, то значит мышцы за ночь не успевают отдохнуть и напряжение в организме стало накапливаться в геометрической прогрессии.

Что с этим делать? Конечно временно могут помочь массажи и медикаменты, но основная причина- неправильное движение – не убран.

Лучший способ восстановления- выстраивать правильные патерны (стереотипы) движений. А самый естественный вид движения для человека- это ходьба.

Оздоровительная ходьба.

Ходьба человека — наиболее естественная локомоция человека; представляет собой автоматизированный двигательный акт, осуществляющийся в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей[1]. Является наиболее доступным видом физической нагрузки [2]

Оздоровительная ходьба- ходьба, основной целью которой является не перемещение человека в пространстве, а улучшение состояния здоровья, профилактика и коррекция дисфункциональных проявлений.

«Занятия оздоровительной ходьбой оказывают комплексное влияние на человеческий организм по различным направлениям. Прежде всего, это расход энергетических веществ, жиров и углеводов, пропорциональный длительности и скорости ходьбы. Дело в том, что человеческий организм, как биологический вид «homo sapiens», человек разумный, формировался в условиях постоянного напряженного труда. В течение же последнего столетия доля физического труда, выполняемая человеком за счет мышечных усилий, сократилась с 95 до 1 % в результате механизации и автоматизации производства. Мышечная система, которая у мужчины составляет 40 % массы тела, фактически оказалась выключена из нормальной жизнедеятельности, в результате чего резко снизились суточные энергозатраты человека, а привычный режим питания существенно не изменился. По данным статистики, «среднестатистический» европеец в возрасте 40 лет с массой тела 70 кг расходует в сутки около 2700 ккал, а потребляет с пищей от 3200 до 4000 ккал. Это так называемый положительный энергетический баланс, когда приход энергии превышает ее расход и избыток энергетических веществ накапливается в виде жира в жировых депо подкожной клетчатки и брюшной полости. Это и есть основная причина большинства «болезней цивилизации» — вместе с жиром накапливается и холестерин, что приводит к развитию атеросклероза со всеми его осложнениями — гипертонией, инсультом и инфарктом.» (5.)

Обязательными условиями оздоровительной ходьбы являются

- Контроль за траекторией движения и вертикализацией;
- Фоновая расслабленность;
- Использование резонанса;
- Ненапряженное вытяжение позвоночного столба;
- Естественное дыхание;
- Оптимальная нагрузка;
- Регулярность.

Постановка движения.

Основные проблемы при обучении оздоровительной ходьбе это то, что человек считает, что вот как раз ходить он умеет. Очень забавно следить за изменением походки людей, когда они ходят автоматически, не осознано, и вдруг им говорят, пройдите так как вы обычно ходите. Первая реакция обычно- испуг, а потом судорожное вспоминание: «А как я хожу обычно?». Затем человек совершенно деревянно начинает вышагивать той походкой, которую он считает «правильной». Спрашиваем:

-Вы так обычно ходите?»

- Нет! Я как то, раньше не задумывался о том, как я хожу.

-Хорошо, а как вы считаете нужно ходить?

- Ну как... эээ, не сутулится, потом... ээ , не косолапить, не топтать. И ВОТ! ПОХОДКА ДОЛЖНА ИДТИ ОТ БЕДРА!

- ОТ КАКОГО БЕДРА?!!! КАК???

- Эээ...Не знаю...

То есть, единственное, что приходит в голову нашему среднестатистическому человеку- это сцена из фильма «Служебный роман», когда секретарша Верочка учит ходить свою начальницу Людмилу Прокофьевну. Кстати Верочка очень точно описывает походку современных «деловых» женщин: «...Вот что отличает деловую женщину от... Женщины? Походка! Ведь вот как вы ходите? Ведь это уму непостижимо! Вся отключится, в узел вот здесь завяжется, ...вся скукожится, как старый рваный башмак... ...и вот чешет на работу! Как будто сваи вколачивает!» (3.)

Кстати, далее она довольно правильно, хотя и излишне художественно описывает то, как нужно ходить, но воспроизвести такую походку на практике могут только те, кто понимает, о чем речь.

Если обратится за советом к классической биомеханики, то мы получим:

Задачи ходьбы как важной локомоторной функции:

- Безопасное линейное поступательное перемещение тела вперед (главная задача).
- Удержание вертикального баланса, предотвращение падения при движении.
- Сохранение энергии, использование минимального количества энергии за счёт её перераспределения в течение цикла шага.
- Обеспечение плавности передвижения (резкие движения могут являться причиной повреждения).
- Адаптация походки для устранения болезненных движений и усилий.
- Сохранение походки при внешних возмущающих воздействиях или при изменении плана движений (стабильность ходьбы).
- Устойчивость к возможным биомеханическим нарушениям.
- Оптимизация передвижения, прежде всего, повышение эффективности безопасного перемещения центра тяжести с наименьшим расходом энергии. (4)

Все совершенно правильно. Но воспроизвести это на практике самостоятельно еще сложнее, чем урок Верочки из к/ф «Служебный роман». Итак, задача для обучения оздоровительной ходьбе подыскать доступную методику, которая позволит обычному человеку, не отягощенному знаниями по биомеханике и анатомии, самостоятельно контролировать правильность своих движений.

Ходьба русских странников

В 2016 году мы нашли у староверов на Урале описание ходьбы, которое мы назвали «Ходьба русских странников». Конечно в России не существовало каких-то особых школ ходьбы, люди просто много ходили и за счет этого нарабатывали оптимальную технику. Но некоторые секреты все же сохранились. Эти простые советы мы объединили в три правила, выполняя которые человек может эффективно контролировать свою походку.

1. Правило «КРЕСТ»

Для контроля осанки и вертикализации внутри себя мысленно выстраивается восьмиконечный крест, состоящий из четырех балок. (рис.4)

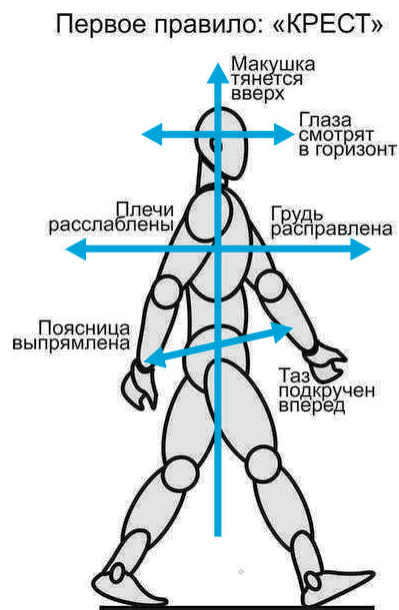


Рис.4

Первая балка- вертикальная- макушкой человек тянется вверх, вытягивая позвоночник.

Вторая балка идет из точки над бровями и затылка и располагается горизонтально. Глаза при этом смотрят в линию горизонта. Дело в том, что люди часто ходят, как будто то в поисках потерянной надежды, уронив глаза вниз, и тщетно пытаются эту надежду найти.

Третья балка направлена из солнечного сплетения спереди из грудного отдела позвоночника сзади и тоже устремлена в горизонт. Важно обращать внимание на расслабленность опущенных плеч и стремление к естественности.

И четвертая балка проходит через центр тяжести (чуть ниже пупка и вглубь) и расположена слегка наклонно. Дело в том, что таз

должен быть подкручен снизу вперед. Как будто то человек пытается подтянуть копчик. Таким образом убирается излишний прогиб (лордоз), который часто является причиной проблем в поясничном отделе позвоночника. Физиологические изгибы позвоночника, безусловно нужны, но они не должны быть слишком большими.

По опыту работы с группами оздоровительной ходьбы, упражнение по подкручиванию таза и вытягиванию поясницы дается людям, запустившим свою опорно-двигательную систему, достаточно тяжело. Нужные мышцы атрофировались. Поясница вогнута и болезненно сжата. Ягодицы отведены назад. Вот тут сразу вспоминается Верочкин термин- «вся отключится». Обычно такие люди просто подают таз вперед и спрашивают – так нормально? Тогда для наглядности мы часто используем обычный таз (или любой другой похожий на чашу предмет) (рис.5) и объясняем, что в случае А. положение таза правильное- вода не выливается, а в случае Б.-нет.

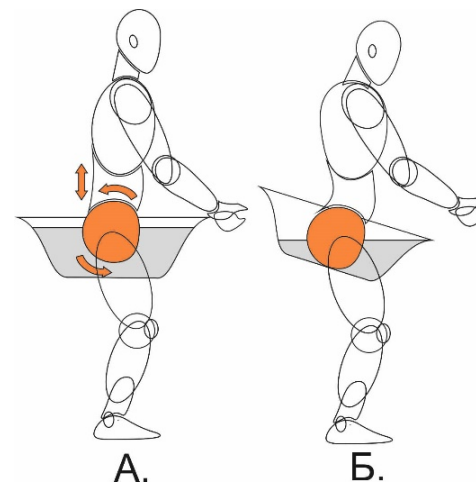


Рис.5

Если выполнять упражнение по подкручиванию таза, стоя на месте, то нужно слегка сгибать ноги в коленях. Если делать это на прямых ногах, то меняется положение центра тяжести и человек делает шаг вперед, тем самым инициируя ходьбу. Итак, у нас есть два механизма инициации ходьбы: первый- уронив голову вниз, наклонив тело вперед и начав движение за центром тяжести. И второй- подтянув

копчик вперед и растянув поясницу. Второй способ нам представляется более естественным, и менее энергозатратным. Именно эти навыки и нарабатывает использование первого правила «Крест».

При быстрой ходьбе, или под рюкзаком, вертикальная балка вполне может быть слегка наклонена (но не согнута) вперед, а легкое подкручивание таза и вытяжение поясницы остается неизменной.

2. Правило «СТОПА»

Суть второго правила- контролировать перемещение по стопе центра давления. Центр давления должен перемещаться по линии «пятка-внешнее ребро стопы-подушечка стопы- большой палец стопы. (рис.6)

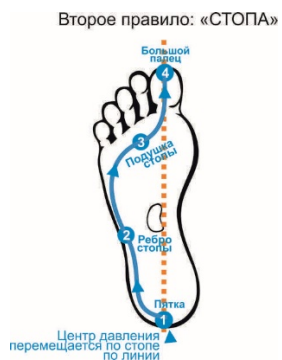


Рис.6

Человек как бы мягко катится, Собственно, это естественный способ движения. Раньше люди ходили именно так. Прекрасным способом наработки правильного движения стопы является переноска воды в ведрах с коромыслом- поневоле будешь стараться двигаться плавно. Определить «невыполнение» правила «Стопа» можно по «нырянию» головы вверх-вниз во время ходьбы. К сожалению современные люди стали перемещаться, тяжело топая подошвами,- «идут- будь то сваи вколачивают». Дело в том, что гипокинезия приводит к ригидности стопы. Или простыми словами- если человек мало двигается, то стопа становится вялой. Она перестает выполнять амортизирующие и стабилизирующие функции. Поэтому правильное движение стопы имеет огромное значение при выстраивании оздоровительного паттерна ходьбы. Обратите внимание- стопы по линии

пятка- большой палец направлены по направлению движения, то есть стопы чуть разведены в стороны. (рис.7)



Рис.7

По опыту применения такой ходьбы люди рассказывают, что за счет толчка большим пальцем увеличилась скорость ходьбы при том же количестве энергозатрат.

Конечно для правильной постановки стопы необходима удобная обувь, с невысоким каблуком, не натирающая и не сжимающая пальцы. На занятиях очень часто женщины возмущаются «А как же шпильки, а как же красота?». Мы отвечаем: «Красота, в первую очередь – это легкая походка, а шпильки и другие «выверты» моды нужно носить очень ограниченное время.

3. Правило «ВИНТ»

При движении плечи и таз движутся в противофазе, циклически «свинчивая» корпус, руки при этом расслаблены, и свободно болтаются вдоль тела. (рис.8)

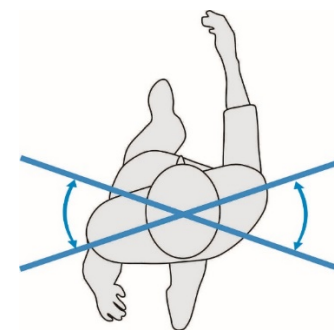


Рис.8

При «свинчивании» корпуса происходит «питание» тканей позвоночного столба и околопозвоночной области. Это способствует общему укреплению опорно-двигательной системы, и уменьшению «зажимов».

Дело в том, что с возрастом, у многих людей корпус превращается в «тумбочку». Происходит так называемая, консолидация тканей, слои тканей «склеиваются» между собой, ухудшая обмен веществ. Время от времени такие люди решают начать «новую жизнь» и принимают делать гимнастику, размахивая конечностями, но мало прорабатывая подвижность корпуса. Регулярное выполнение правила «Винт» позволит существенно уменьшить данную проблему.

Выполнению «винта» у женщин мешает наличие сумки (или сумок с продуктами), а у мужчин- наличие карманов, в которые они засовывают руки. Определить неправильное выполнение правила «Винт» можно по следующим внешним признакам:

- «Иноходь» -человек перемещается двигая одновременно вперед левое плечо- левая нога, правое плечо- правая нога, внешне напоминая кантуемый холодильник.
- Человек переваливается с ноги на ногу, раскачивая голову влево-вправо.
- Руки или не совершают «маятниковых» колебаний, или делают это не симметрично, с различной амплитудой.
- Плечи приподняты (надплечья спазмированы), часто одно плечо выше другого, пояс верхних конечностей скован, (вспомним Верочку: «в узел вот здесь завяжется»).

Последний признак, как правило, свидетельствует о регулярных головных болях и проблемах с давлением- спазмы в шейно-воротниковой зоне, как правило, нарушают кровоснабжение головного мозга.

Ходьба с палками.

Одним из видов оздоровительной ходьбы является ходьба с палками, так называемая скандинавская или северная ходьба (Nordic Walking) В

Европе проведены исследования с участием тысяч человек. Результаты исследований неопровержимо доказывают пользу ходьбы с палками. Опыт веков, также говорит о том, что использование палок теми, кому приходилось много ходить (странникам, паломникам, пастухам) целесообразно. В практике горного туризма использование палок является неоспоримой нормой. В России она становится все популярнее. Тысячи людей, в основном пожилого возраста выходят на улицы городов с палками. Однако людей, делающих это правильно, увы, на улицах можно увидеть очень редко.

И первая причина этому- асфальт! Дело в том, что полноценно оттолкнуться от обычного асфальтового покрытия сложно, даже несмотря на резиновые наконечники. Поэтому мы настоятельно не рекомендуем ходить с палками по асфальту.

Вторая причина ошибок при ходьбе с палками- неправильные патерны ходьбы. Обычно инструкторы начинают обучать людей с трех базовых шагов, давайте их вспомним:

Первый шаг. Идете обычной походкой, палки волочатся сзади.

Второй шаг. Продолжаете идти, палки начинают зацепляться за землю.

Третий шаг. Начинаете отталкиваться палками.

Все замечательно, только как мы уже говорили «обычная походка» у человека, особенно в пожилом возрасте уже может сильно напоминать походку Людмилы Прокофьевны из «Служебного романа», с ее классическими симптомами: «отключенность», «скукоженность», «сваевколачиваемость». А тут еще палки в руки дали... Очень часто люди, не тренированные работой с предметами, теряют в своем сознании предмет, который не видят, поэтому палки им приходится держать в поле зрения, держа перед собой. И вот, узнает бабушка про чудодейственную ходьбу, купит палки, и даже книжечку про ходьбу, ходит- ходит по асфальту, гордо переставляя палки перед собой. А потом жалуется: «Вроде хожу-хожу, а давление все равно скачет».

Конечно- палки постоянно на весу перед собой, плечи подняты, трапецивидные мышцы спазмированы, кровообращение головного мозга нарушено, так можно и до инсульта «нагуляться». Хотя конечно то что бабушка вышла- уже хорошо, глядишь пообщается с опытными ходоками, инструктора найдет, мышцы окрепнут, навыки нарабатываются.

Поэтому важно начинать тренировки с инструктором, а еще первые тренировки проводить без палок. Хотя по опыту, клиенты обычно обижаются: «Я же хочу скандинавской ходьбой заниматься, а мне палок не дают! Я без палок ходить и так умею!».

И запретить ходить по асфальту. Уж лучше снег со льдом, грязь, мокрый песок, любое покрытие, с которого палка не соскальзывает.

Еще есть один неожиданный эффект скандинавской ходьбы, который наверное, наблюдается только в нашей стране, бабушки, массово взяв в руки палки создали стереотип того, что с палками могут ходить только люди сильно пожилого возраста. И вот многие люди среднего возраста (особенно мужчины) стесняются ходить с палками: «Что я, пенсионер что ли?». Ну с учетом лишнего веса, спазмов, проблем с поясницей палки им- то что доктор прописал. Но нет! – Я же не старик! Что тут можно посоветовать?

Совет № 1. Прогулки на природе по пересеченной местности, хотя бы пару раз в неделю, а там глядишь втянется. (Ты не пенсионер- ты горный турист, готовишься к трекингу).

Совет № 2. Ходьба по городу с «невидимыми» палками. (Представь, что идешь с палками, их ни кто не видит, а ты тренируешься). Кстати так и асфальт не помеха.

Режимы ходьбы.

Люди с трудом меняют свои привычки в режимах ходьбы. То есть, можно человеку посоветовать вставать каждый день в половине шестого утра и час ходить в ближайшем парке. Но, по опыту, людей хватает на пару дней. Обычно мы рекомендуем людям постепенно изменять свой режим в несколько этапов.

Первый шаг. Купить себе удобную (ходовую) обувь, рюкзак, а возможно палки для скандинавской ходьбы и шагомер. Этот шаг самый простой и приятный, и казалось бы, ни к чему не обязывающий, но он может стать стимулом к дальнейшим шагам. Жалко, когда новое снаряжение простаивает.

Второй шаг. Освоив правила оздоровительной ходьбы, начинать бытовое перемещение по обычным маршрутам (на работу, с работы, в магазин и т.д), контролируя свои движения. Конечно вы будете постоянно отвлекаться на посторонние мысли, но нужно мысленно возвращаться в свое тело, выстраивая правильное движение. Скоро это войдет в привычку.

Третий шаг. Увеличить объем ходьбы за счет рационализации маршрутов. Например, пройтись пешком с работы несколько остановок, вместо проезда на транспорте. Или прекратить пользоваться лифтом, если вы не несете тяжелый груз.

Четвертый шаг. Добавить прогулки в свободное время. Например, вечером начать совершать прогулки в ближайшем сквере перед сном, вместо просмотра телевизора.

Пятый шаг. Совершать еженедельные походы выходного дня в рекреационных зонах постепенно увеличивая сложность.

Объем тренировок нужно увеличивать постепенно, отслеживая самочувствие. Настоятельно рекомендуем пройти профилактический осмотр в ближайшем центре здоровья и проконсультироваться с врачом профилактической медицины.

«Главным принципом оздоровительной тренировки является «только аэробика!», то есть все упражнения должны выполняться исключительно в аэробной зоне. Использование смешанной зоны энергообеспечения в оздоровительной тренировке весьма ограничено. Анаэробная зона вообще категорически запрещена, так как практически у всех людей старше 40 лет уже имеется в той или иной степени атеросклеротический процесс кровеносных сосудов с сужением их просвета и снижением кровотока. Поэтому при высокой интенсивности тренировки — скоростных отрезков— в результате сужения

коронарных артерий (артерий сердца) возросшая потребность миокарда в кислороде не удовлетворяется, и развивается гипоксия миокарда, что чревато серьезными осложнениями, вплоть до инфаркта. «Выход» из аэробной зоны может произойти не только во время быстрого бега, но и при ускоренной ходьбе, особенно у нетренированных начинающих и имеющих нарушения в деятельности системы кровообращения» (5.) То есть необходимо поддерживать темп ходьбы в аэробном режиме.

Основным из способов контроля темпов ходьбы является контроль дыхания. При ходьбе вы не должны задышаться, поэтому, основным режимом дыхания является дыхание «через нос». При дыхании «через рот» нужно уменьшать дыхание. Так же во время прогулок рекомендуется беседовать с попутчиками. Для бесед не рекомендуем выбирать «стрессогенные» темы. У китайцев есть психотерапевтическая практика- «Беседы о необыденном»- о природе, о философии, о путешествиях, о здоровье (не о болезнях).

Естественно рекомендуется совершать прогулки на природе, обращая внимание на природные объекты, как говорят китайские коллеги: «гулять, наблюдая прекрасные пейзажи».

Во время и после тренировок не рекомендуем игнорировать болевые сигналы. Если ноют мышцы ног- это может быть следствием гипокинезии, и вполне возможно мышцы скоро «вработаются». Особенно часто это происходит в начале оздоровительной программы ходьбы по причине того, что организм еще не готов к заданному темпу. Но если заболели стопы, суставы или позвоночник, то это уже тревожный сигнал. Интенсивность тренировок нужно уменьшить, или на время прекратить, и при повторных симптомах обратиться к врачу.

Стоит насторожиться

Так как нарушение координации не настолько безобидное явление, как может показаться, следует сразу же обратиться к врачу, если появились следующие признаки:

- спотыкания стали чаще, нередко на совсем ровной поверхности;

- возникает слабость в ногах, которая приводит к падению;
- по непонятной причине координация движений нарушается, двигательный процесс плохо контролируется;
- походка становится неестественной, размашистой;
- после длительной ходьбы внезапно возникает остановка и появляется чувство, что следующий шаг невозможно сделать;
- из-за слабости мышц ноги становятся ватными, шагать можно только на полусогнутых ногах;
- тело при ходьбе заваливается на какую-то одну сторону;
- появляются сложности при ходьбе вверх по лестнице;
- стопа при ходьбе все больше опирается на пятку;
- при желании встать с сидячего положения происходит падение;
- после того, как ноги долго отдыхали, движение становится напряженным, затрудненным.

Одновременно с этим может появиться тремор всего тела, может закружиться голова, появиться стук в висках, потемнеть в глазах, очертания предметов будут размытыми или раздваиваться. Такое стремительное наступление необъяснимого состояния вызывает панику, нервное состояние, страх.

К кому обратиться

Часто больной и сам понимает, что необходима помощь специалиста. Но вот к какому доктору обратиться – не всегда понятно. Поэтому нужно внимательно прислушаться к симптомам, и уже исходя из этого, выбрать врача.

- кардиолог – если помимо нарушения походки часто бывает повышенное артериальное давление, или есть заболевания сердечно-сосудистой системы;

- невропатолог – к нему нужно идти, когда наблюдаются стрессы, нервные расстройства, другие психические проявления;
- травматолог, ортопед – при травмах, мышечных или суставных болях;
- хирург – нужен при серьезных травмах.

Если же самостоятельно не удалось выявить симптомы, или нет уверенности в правильном определении, то есть, кажется, что присутствуют признаки сразу нескольких болезней (так случается, когда от нервных стрессов болит сердце), нужно обратиться к терапевту.

Помоги себе сам

Можно ли помочь себе самостоятельно, в домашних условиях? Можно. Но не стоит заниматься самолечением, лучше всего предупредить возможность появления таких заболеваний, чем потом долго их лечить.

От травм трудно застраховаться. Однако можно сделать организм более выносливым. Для этого помогут следующие факторы:

- правильное питание (для крепости костной структуры);
- прогулки на свежем воздухе (для насыщения крови кислородом);
- регулярное проветривание комнат;
- закаливание организма для укрепления иммунитета (это убережет от многих заболеваний и их осложнений);
- систематическое посещение клиники для профилактического осмотра;
- отказ от вредных привычек;
- правильный режим дня;
- тренировка управления своими эмоциями (во избежание депрессий и нервных срывов);

- разумное чередование спокойной и активной деятельности;
- массаж;
- занятие спортом и физические упражнения для укрепления мышц.

Разработаны несколько специальных упражнений, которые можно выполнять в любом месте и людям различного возраста.

1. В транспорте лучше не садиться на свободное место, а стоять, широко расставив ноги, пытаясь не шататься при движении транспорта и удерживать равновесие.

2. Ноги поставить вместе, а руки вытянуть вперед. Подниматься и опускаться на носочках, закрыв глаза. Повторить несколько раз.

3. Руки в стороны, ноги вместе. Постоять с закрытыми глазами секунд 30, затем опустить руки и постоять 30 секунд в таком состоянии.

4. Руки на поясе, ноги вместе. Подниматься на носочки, одновременно наклоняя голову вперед, затем назад.

5. Из такого же положения делать наклоны всем телом вперед и назад, затем в стороны. Выполнить вращение туловища.

6. Выполнить упражнение №5 с закрытыми глазами.

7. Поставить левую ногу носком к пятке правой ноги. В этом положении постоять секунд 15-20. Затем поменять положение ног.

8. Выполнять «ласточку». При этом не так важно следить за тем, чтобы нога поднималась высоко, главное, чтобы сохранялось равновесие.

9. Поднятие ноги сначала влево, а затем вправо, в медленном ритме. Поднимать ногу высоко не нужно, главное, чтобы сохранялось устойчивое равновесие.

10. Попробовать себя в роли жонглера. Кидать вверх и ловить одной рукой яблоко или апельсин. При удачном результате можно подбрасывать два фрукта поочередно.

11. Пройти ровно по одной половице. Половицу можно начертить мелом. Можно просто постараться пройти по предполагаемой ровной линии. Повторить такое же движение с закрытыми глазами. Главное, чтобы предполагаемая линия была ровной (при закрытых глазах важно, чтобы был сторонний наблюдатель).

12. На улице не пропускать бордюры – пройтись по ним.

Эти несложные упражнения помогут не только поддерживать координацию движений всего тела, но и повысить собственную уверенность в своем здоровье. (6.)

Дополнительный образ.

Существует интересный ментальный прием, который позволяет с помощью визуального образа облегчить свою ходьбу на длительные расстояния. Можно представить две эластичные ленты: верхняя охватывает тело на уровне грудного отдела позвоночника, нижняя на уровне поясницы и крестца. При выполнении подкручивания таза (Правило КРЕСТ), концы лент соединяются на горизонте и начинают тянуть тело к точке соединения (рис.9). Остается только переставлять ноги, расслаблять тело и наслаждаться прогулкой.

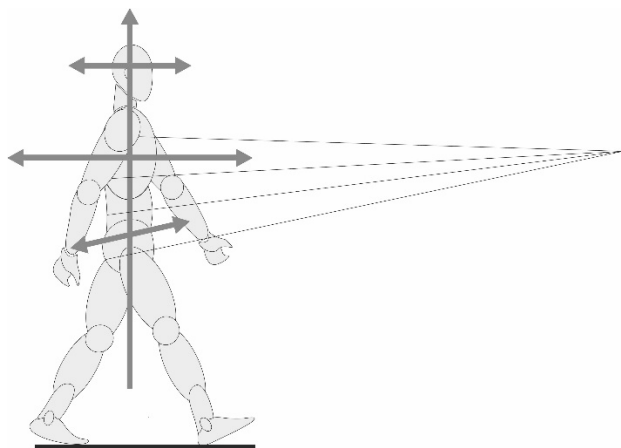


Рис.9

Литература:

1. Дубровский В. И., Федорова В. Н. Биомеханика. Учебник для вузов. — М.: Владос, 2003. ISBN 5-305-00101-3. — С. 388.
2. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру. — М., 1990.
3. Х\Ф «Служёбный роман» Авторы сценария — Эмиль Брагинский, Эльдар Рязанов. МОСФИЛЬМ 1977
4. <https://ru.wikipedia.org>
5. Е.Г. Мильнер Ходьба вместо лекарств - М.: АСТ, Астрель 2010 — ISBN:978-5-17-069226-2, 978-5-271-29776-2
6. <https://vsepromozg.ru/nedomoganiya/shataet-pri-hodbe>