



ГБОУ ВПО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова
(ректор – чл.-корр. РАМН Глыбочко П.В.)
Кафедра ЛФК и спортивной медицины
(зав. – проф., д.м.н. Е.Е. Ачкасов)
МНЦП МРВиСМ ДЗМ, филиал №8

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ



**проф. АЧКАСОВ Е.Е.,
ШТЕФАН О.С.**

Москва – 2013





Лечебная физическая культура

— это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

Основным таким средством (и это отличает ЛФК от других методов лечения) являются физические упражнения — стимулятор жизненных функций организма.

Уже через 5-6 месяцев регулярных занятий физкультурой у пожилых людей улучшается самочувствие, снижается холестерин, улучшается кислородный обмен, повышается работоспособность, бодрость, творческая энергия, устойчивость к заболеваниям, неблагоприятным факторам среды и утомляемости, повышается двигательная активность, расширяется диапазон движений, снижается артериальное давление. В результате продолжающихся занятий замедляется прогрессирование возрастных и атеросклеротических изменений, повышается диапазон адаптации.





Ходьба

Наиболее широко используется ходьба — при самых различных заболеваниях и почти всех видах и формах занятий.

Величина физической нагрузки при ходьбе зависит от длины пути, величины шагов, темпа ходьбы, рельефа местности и сложности.

Ходьба используется перед началом занятий как подготовительное и организующее упражнение.

Ходьба может быть усложненной — на носках, на пятках, ходьба крестным шагом, в полуприседе, с высоким подниманием коленей.

Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking) – ходьба со специальными, напоминающими лыжные, палками. При такой технике ходьбы шаг имитирует лыжный бег, оставаясь при этом не бегом, а ходьбой.



Скандинавская ходьба, как новая программа оздоровительных технологий

- **ИСТОРИЯ:** скандинавская ходьба известна с 40-х годов XX века.
- **ГЕОГРАФИЯ:** 65 стран, наиболее развита в Европе
- **КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ:**
 - в мире — более 12 млн. человек
 - в России — около 1 млн.



История

- 1940 - финские лыжники начали практиковать ходьбу с палками
- 1980 - массовое распространение в Европе
- 1997 – ходьба с палками впервые описана как отдельный вид спорта
- 2000 – Международная Ассоциация Скандинавской ходьбы
- 2010 – Скандинавская ходьба официально пришла в Россию.

Преимущества скандинавской ходьбы

- Укрепляет все основные группы мышц. При данной технике ходьбы в работу включены 90% мышц всего тела.
- Тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Тренирует координацию движений.
- Повышает стрессоустойчивость организма, улучшает настроение, является мощным физическим антидепрессантом.
- Является профилактическим средством для предупреждения многих заболеваний.
- Повышает продолжительность жизни на 9,5 лет после первого инфаркта миокарда.
- Повышает минеральную плотность костей на 5%.
- Повышает уровень мозгового кровотока на 18%, снижает риск возникновения инсульта в 2 раза.
- Способствует снижению уровня глюкозы крови.
- Данные представлены из публикаций медицинских организаций США, Германии, Словении, Австрии, Польши



Польза

- Прекрасное средство для профилактики остеопороза
- Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой
- Корректирует нарушения осанки, снимает напряжение с мышц шейно-плечевого пояса, уменьшает болевые ощущения.
- Улучшает чувство равновесия и координацию
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата



Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела



Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела



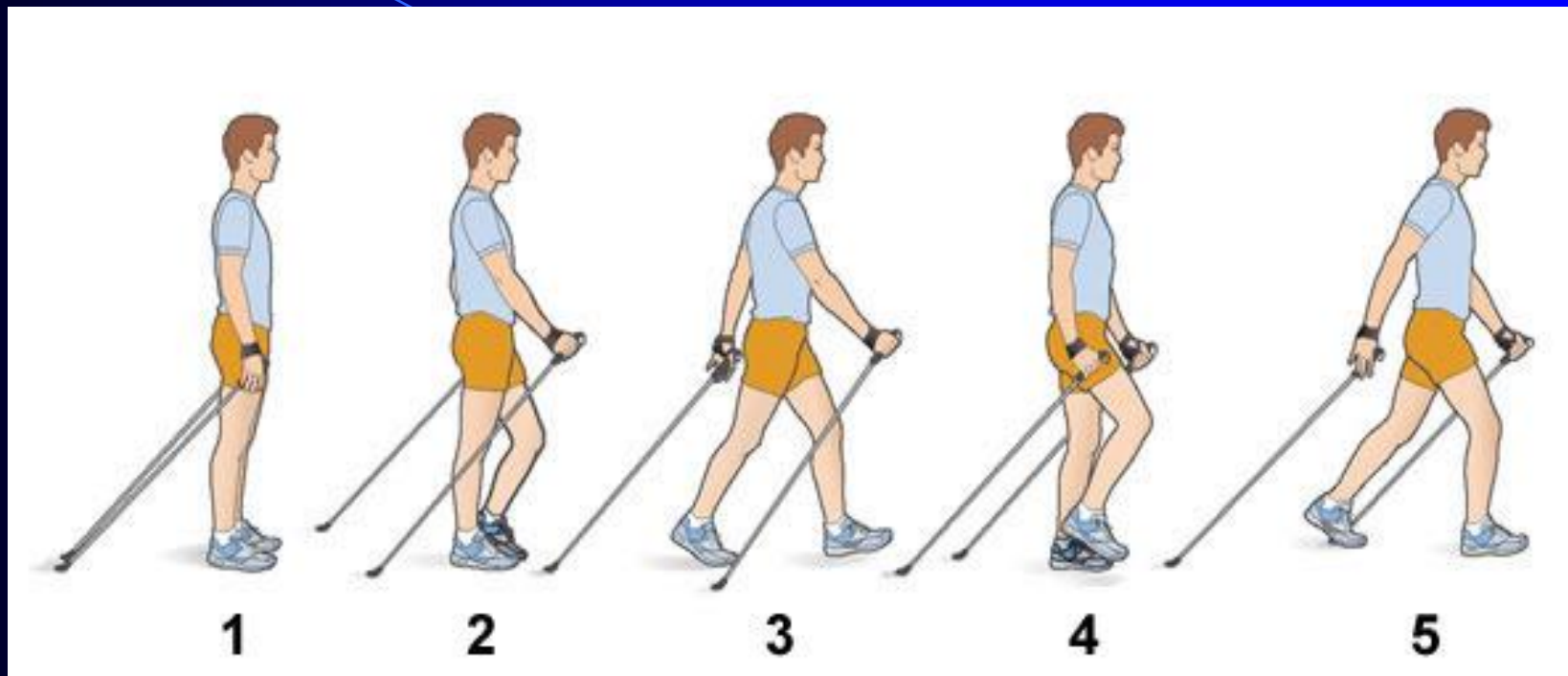
Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела

Необходимое оборудование



Техника ходьбы



Абсолютные противопоказания:

- Острый инфаркта миокарда
- Прогрессирующая гипертония
- Расслаивающая аневризма аорты
- Выраженные нарушения сердечного ритма
- Выраженный аортальный стеноз
- Острый тромбофлебит
- Острые инфекционные заболевания
- Диастолическое АД более 115 мм.рт ст

Относительные противопоказания:

- Частые желудочковые экстрасистолы
- Неконтролируемая легочная гипертензия
- Умеренно выраженный аортальный стеноз
- Кардиомегалия
- Стойкая артериальная гипертензия
- Неконтролируемый сахарный диабет
- Полная предсердно-желудочковая блокада
- Выраженная анемия
- Психоневротические расстройства

ДОСТУПНОСТЬ

- Дешево
- Просто
- Самостоятельный
выбор места и время
для тренировок
- Фактор оптимальной
нагрузки



Вид занятия	Скандинавская ходьба	Бассейн	Фитнес клуб
Стоимость	бесплатно	600 -1000 руб/час	30000 руб/год
Оборудование	Палки, обувь	-	Тренажеры
Место проведения	повсеместно	бассейн	зал
Инструктор для макс. эффекта	нет	да	да
время	неограниченно	фиксировано	фиксировано

Для пожилых

- Улучшает состояние здоровья
- Минимальный риск травматизма
- Мало противопоказаний
- Средство реабилитации
- Уменьшает давление на суставы во время ходьбы
- Улучшает работу сердца и легких



Выводы

Прекрасное средство профилактики и метод физической активности у лиц пожилого и старческого возраста.



**Здоровый дух в здоровом теле –
вот краткое, но полное описание
счастливого состояния в этом мире.**

Джон Локк



Благодарим за внимание!