Как повысить интенсивность кардиотренировок и увеличить расход калорий, не перегружая суставы? Как избавиться от сутулости, болей в шее и плечах, вызванных сидячей работой?

Для этих и других целей специалисты рекомендуют заняться нордической ходьбой.

Что такое нордическая ходьба?

Этот вид ходьбы был изобретен в Финляндии около 40 лет назад. Он быстро завоевал заслуженную популярность во всем мире, особенно среди европейских пенсионеров. Этот вид тренировок ценят за **низкую стоимость оборудования** и возможность эффективно **трениров аться на свежем воздухе** в комфортном ритме.

Нордическая ходьба предполагает активную работу не только ног, но и мышц верхней части туловища. Подобный эффект достигается при помощи использования палок – аналогичных тем, что применяются при катании на лыжах.

Увеличение интенсивности тренировок

Использование палок повышает частоту сердечных сокращений примерно на десять ударов в минуту. Благодаря этому средний «ходок» может повысить интенсивность своих занятий на **10–20 процентов.**

При этом человек практически не замечает, что его тренировка стала интенсивнее: к работе подключаются дополнительные группы мышц, но скорость движения не увеличивается.

Это дает возможность похудеть даже тем, кто не может быстро ходить или бегать трусцой из-за заболеваний суставов или избыточного веса.

Эффективное сжигание жира

Интенсивность нагрузки при нордической ходьбе находится в зоне сжигания жира.

Именно поэтому фитнес-инструкторы рекомендуют этот вид занятий тем, кто хочет похудеть, повысить выносливость и улучшить функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
Кроме того, нордическая ходьба увеличивает сжигание калорий примерно на 40 процентов по сравнению с обычной ходьбой.

Лучше результаты – с той же скоростью

Обычно для того, чтобы увеличить интенсивность кардионагрузки, приходится повышать скорость передвижения. Например, переходить с шага на быстрый шаг, с быстрого шага – на бег или использовать сложные тренажеры. Однако избыточный вес и заболевания суставов не позволяют быстро ходить или бегать и исключают использование велосипеда или роликовых коньков.
Именно для таких случаев идеально подходит нордическая ходьба: использование палок и подключение к работе верхней части туловища позволяет повысить нагрузку **без увеличения скорости.**
Это также хорошая альтернатива для тех, кто занимается в компании. Если ваши партеры по прогулке не могут или не хотят передвигаться быстрее, вы можете взять палки в руки и повысить интенсивность своей тренировки, не подгоняя других.

Стабильность и осанка

Благодаря использованию палок при нордической ходьбе к движению подключаются мышцы рук, плеч и верхней части груди и спины. Эти движения позволяют растянуть и удлинить те мышцы, которые чаще всего находятся в фиксированном положении при длительной сидячей работе.
Палки, используемые при нордической ходьбе, позволяют лучше поддерживать равновесие на любой поверхности даже в осенне-зимний период. Это очень удобно для людей старшего возраста, у которых нарушается координация движения.
Кроме того, правильная техника ходьбы и хорошо подобранное снаряжение помогает поддерживать правильную осанку при ходьбе и бороться с сутулостью.

Самое важное

Нордическая ходьба идеально подходит тем, кто хочет повысить интенсивность кардиотренировок без дополнительной нагрузки на суставы и связки.
Кроме того, подключение к работе мышц верхней части туловища эффективно борется с последствиями длительной сидячей работы.

Сайт "Здоровая Россия"