

С возрастом человек все чаще начинает задумываться о собственном здоровье, поэтому очень многие людей решают заняться спортом. Однако с годами намного тяжелее выполнять большинство физических упражнений, а вот скандинавская ходьба с палками является отличным вариантом для пожилых людей поддержать себя в форме и укрепить здоровье.

**Польза скандинавской ходьбы с палками для пожилых**

Скандинавская ходьба очень полезна для людей преклонного возраста, ведь регулярные занятия уже через несколько месяцев дадут о себе знать, а именно:

1. Улучшается общее самочувствие человека, чувствуется «прилив» энергии, сил, появляется бодрость.
2. Повышается работоспособность и активность организма.
3. Налаживается давление и снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Многочисленные эксперименты доказали, что риск инфарктов снижается в разы у человека, который, практикует [скандинавскую ходьбу](http://womanadvice.ru/skandinavskaya-hodba-protivopokazaniya).
4. Вырабатывается устойчивость к различным заболеваниям, значительно укрепляется иммунная система.
5. Улучшается работа легких.
6. Снижается уровень холестерина.
7. Улучшаются все обменные процессы в организме.
8. Налаживается координация движений, что очень важно для людей преклонного возраста.
9. Укрепляются суставы.

**Правила скандинавской ходьбы с палками для пожилых**

Техника скандинавской ходьбы с палками для пожилых людей такая же, как и для молодых, и очень напоминает бег на лыжах. Приступая к занятиям, следует запомнить, что если шаг вперед делается правой ногой, то одновременно вперед выводится левая рука и наоборот. Спину надо стараться держать ровной, а плечи расслабленными и не поднятыми вверх.

Существуют определенные правила скандинавской ходьбы для пожилых людей, и если эти правила соблюдать, то занятия будут проходить легко и принесут максимум пользы:

1. Прежде чем приступить к ходьбе с палками следует сделать [разминку](http://womanadvice.ru/razminka-pered-trenirovkoy). Рекомендуем выполнить несколько простых упражнений на растяжку.
2. Обязательно проверьте состояние всех креплений, длину ремней и т.д.
3. При ходьбе следует правильно дышать. Вдох носом через два шага и выдох через рот на четвертый шаг.
4. После ходьбы необходимо сделать несколько дыхательных упражнений и упражнений на растяжку.
5. Поначалу ходьба должна составлять не более 20 минут, ну а со временем продолжительность занятий увеличивается.  
   Источник: <http://womanadvice.ru/pravila-skandinavskoy-hodby-s-palkami-dlya-pozhilyh>