

Зима и физическая активность

Зима и после-новогоднее после-праздничное время – отличный момент для активизации своего образа жизни. Нам хочется перемен, хочется начать что-то новое. Так пусть это будет здоровый образ жизни, увеличение подвижности и физической активности! Прекрасный выбор. Утром, днем – в светлое время суток, или в волшебный святочный вечер, когда снег искрится под фонарями.

Советуем просто гулять, ходить в умеренно-быстром темпе. Очень удобно заниматься скандинавской ходьбой. Еще лучше встать на лыжи в парке или сквере, ну и, безусловно, на открытых катках. Но повторяем, обычная ходьба – это тоже очень здорово! Планируйте маршрут, увеличивайте темп постепенно или километры: 3-4 километра в день под силу каждому.

Ну и, безусловно, мы повторяем меры предосторожности.

Выбор одежды:

- должна быть теплой и свободной, не должна сковывать движения;
- обязательно - одежда должна быть сухой;
- удобные, сухие теплые варежки, шапка и шарф – защитники открытых участков тела;

Выбор обуви:

- по размеру, удобной, не должна быть тесной и натирать;
- обязательно сухой;
- с нескользящей подошвой;

Выбор маршрута: выбирайте путь для прогулки для избегания падений на льду.

Погода. Ветреная, холодная погода – повод отложить прогулку для людей с хроническими сердечно-легочными заболеваниями.

Лучше выходить на улицу не на голодный желудок, а через полтора – два часа после еды. После прогулки не забудьте согреться горячим чаем.

Старайтесь двигаться в хорошем темпе: пульс должен увеличиться, но не более 70% от максимального значения, который рассчитывается так: $200 - \text{ваш возраст}$. Например: вам 60 лет, максимальное значение $200 - 60 = 140$, от 140 70% составляет 98 ударов в минуту, это и есть ваш предел после тренировки. После занятий вы должны немного устать. Все-таки – это тренировка, тренировка всех важных функций вашего организма.

Скандинавская ходьба зимой

Скандинавская ходьба тренирует практически все мышцы тела человека, повышает настроение, борется с сезонной хандрой. Занятия в зимний период более полезны, чем летом: и воздух чище, и меньше нагрузка на сердце, чем в жару. Зато нагрузка на мышцы при зимней ходьбе выше: по снегу, льду, неровным заснеженным поверхностям ходить гораздо тяжелее, чем по ровному асфальту или грунту. Поэтому новичкам лучше начать с очищенных тротуаров или ровных протоптанных дорожек.

Основные особенности занятий скандинавской ходьбой в зимнее время

Одевайтесь по погоде – не стоит укутываться в оттепель и легко одеваться в мороз.

На голову обязательно наденьте шапку, она должна быть удобной, не падать на глаза во время движения. Есть головные уборы, сшитые из двух слоев ткани: изнутри - флис, а снаружи непромокаемая плащевая ткань. Эти шапки лучше всего - они теплые, не пропускают воду и не продуваются.

Руки, лучше всего, одеть в спортивные перчатки, как у лыжников. Они удобнее обычных варежек и сохраняют тепло лучше, чем вязаные перчатки и предохраняют от мозолей.

Любую одежду, которую вы покупаете для тренировок, нужно тщательно примерять. Обязательно подвигайтесь и убедитесь, что куртка или штаны не тесные и не сковывают движения.

Выбирайте удобную и теплую обувь, подошва должна быть гибкой, чтобы обеспечить подвижность стопы и рифленой, иначе ботинки будут скользить по льду и снегу.

Выбирайте непромокаемую обувь с верхом из водоотталкивающего материала, с которого влага просто стекает, не попадая внутрь.

Для зимней скандинавской ходьбы подходят трекинговые ботинки и кроссовки, а также зимние кроссовки для бега. Обувь для трекинга идеальна для передвижения по неровным поверхностям и сугробам, а беговая хороша для занесенных снегом трасс, тротуаров, дорожек. Трекинговые ботинки должны быть легкими, кроссовки - высокими, чтобы внутрь не попадал снег.

А также:

- Не забудьте защитить лицо жирным кремом.
- Для палок зимой подходят железные или рифленые наконечники. Такие палки не скользят и помогут вам не упасть.
- Выбирайте для прогулок светлое время суток. В темноте легко упасть даже в специальной обуви и с палками. Поэтому тренироваться лучше днем или при хорошем освещении. Особенно пожилым людям, у которых любое падение может привести к травме.
- Если в теплое время года вы ходили много часов. То в зимний период сократите свои прогулки максимум до одного часа. Сделайте тренировки более короткими, но частыми, чтобы не потерять форму.
- Старайтесь дышать только через нос, не хватайте воздух ртом. Иначе вы можете простудиться - изо рта холодный воздух сразу попадает в верхние дыхательные пути, может возникнуть ангина, ларингит или фарингит. Особенно, если у вас слабый иммунитет или часто болит горло. Также на морозе лучше не разговаривать.
- В сильный мороз, снегопад, метель сложно правильно дышать. Отложите тренировку.

Техника ходьбы по снегу

При прогулках по относительно ровной поверхности техника не отличается от той, к которой вы привыкли летом. Однако, по глубокому снегу необходимо двигаться иначе. Нogu поднимайте быстрым точным движением, чтобы она не застряла в снегу. Двигайтесь небольшими прыжками, а не с пятки на носок как на ровной поверхности. Важна четкость движений: выдернули ногу из снега - поставили, выдернули - поставили, аналогичным образом двигаются руки. Следите, чтобы корпус не заваливался вбок и

вперед, он должен оставаться прямым, плечи нужно держать опущенными, а палки должны находиться чуть сзади.

Наилучший результат дадут тренировки, когда ходьбу по ровной поверхности чередуют с ходьбой по снегу. Например, вы размялись, несколько минут походили по дорожке, затем сошли на 30-90 секунд в снег. Потом снова вернулись на твердую поверхность и продолжили ходьбу в среднем темпе, пока не восстановится ритм сердца. Отдохнули — и опять немного, но интенсивно походили по снегу. Продолжительность интенсивной нагрузки обычно не превышает полутора минут - дольше ходить по сугробам могут только люди с хорошей физической подготовкой.

Не забудьте контролировать пульс и самочувствие.

Будьте здоровы!

Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики Тверской области