

ID: 2012-2-8-T-1426

Тезис

Гартлиб И.Ф., Кострицына Я.В.

**Nordic walking - bewegung ist leben***ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ имени В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра иностранных языков*

Быстро распространяясь по всему миру, Nordic Walking в последнее время стала одним из самых ярких явлений в сфере фитнеса. Скандинавская ходьба это и вид спорта, и способ лечения и разновидность активного отдыха. Nordic Walking подходит людям с любой физической подготовкой и имеет множество плюсов: у "нордических ходоков" снижается вязкость крови, уменьшается опасность тромбообразования и инфаркта, повышается иммунитет, активизируется метаболизм, ускоряется жировой обмен, а уровень эндорфинов в крови повышается в 5 раз! Поэтому ходьбу с палками психиатры рекомендуют при лечении бессонницы, неврозов и депрессий.

Sich schnell weltweit erstreckend, wurde Nordic Walking in letzter Zeit eine der hellsten Erscheinungen in der Sphäre Fitness. Das skandinavische Gehen ist sowohl die Sportart, als auch die Weise der Behandlung und die Abart der aktiven Erholung. Nordic Walking passt den Menschen mit einer beliebigen physischen Vorbereitung und hat eine Menge der Plusse: bei Nordic Walker sinkt die Zähigkeit des Blutes, es verringert sich die Gefahr der Thrombenbildung und des Infarktes, es wird die Immunität erhöht, es wird der Metabolismus aktiviert, es wird der Fettaustausch beschleunigt, und das Niveau Endorfin im Blut wird in 5 Male erhöht! Deshalb ernennen die Psychiater das Gehen mit den Stäben für die Behandlung der Schlaflosigkeit, der Neurosen und der Depression.

Nordic Walking ist die ideale Aktivität für Fitness-Einsteiger. Nordic Walking heißt der neue Sport. Das ist keine verrückte Modeerscheinung. Die Vorteile liegen in der Hand - walken ist ein Ganzkörperausdauertraining. Hiermit kann man Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt trainieren.

Wird die Technik richtig ausgeführt, befinden sich über 600 Muskeln in ständiger Bewegung, was einem Anteil von ca. 90% aller Muskeln entspricht. Durch einen richtigen Einsatz der Arm- und Beinmuskulatur kann das Tempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden. Die richtig eingesetzten Stöcke helfen, den Druck auf den ganzen Körper zu verteilen. Außerdem belastet walken das Herz-Kreislauf-System schonender. Durch jede Form der Bewegung wird zunächst einmal die Sauerstoffaufnahme gesteigert. Ein dosiertes Ausdauertraining mit Nordic Walking stärkt das Immunsystem, verbessert die Fettverbrennung, führt zur Ausschüttung von Glückshormonen und hilft, Stresshormone abzubauen.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба.