Ходьба на длительные дистанции

«Движение — это жизнь, а жизнь — это движение» — как сказал древнегреческий учёный и философ, Аристотель.

Главной проблемой ходьбы на длительные дистанции является перегрузка суставов. Чаще всего страдают коленные и тазобедренные суставы. В группе риска люди с лишним весом или предрасположенностью к заболеваниям соединительной ткани. Каждый шаг нагружает коленные и тазобедренные суставы, что приводит и увеличивает риск развития в них воспалительных процессов. Повторяющиеся движения при ходьбе могут привести к быстрому развитию остеоартроза. Перед тем как заниматься ходьбой на длительные дистанции, надо обязательно подготовиться.

1. Перед началом ходьбы рекомендуется проконсультироваться с врачом, для диагностирования заболевания внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Специалист подберёт режим и темп ходьбы, а также определит, есть ли противопоказания.
2. Перед ходьбой провести разминку.
3. Начинать ходить с коротких дистанций.
4. Выбирать ровную поверхность и обувь т.к. ходьба по неровной поверхности или в неправильной обуви может привести к вывихам, растяжениям и другим повреждениям.
5. Обратите внимание на технику ходьбы. Правильная походка помогут избежать перенапряжения мышц и повреждения суставных поверхностей.

Шаг можно расценивать как удар стопы о поверхность. Поэтому ходить нужно в правильной обуви. Мягкая эластичная подошва обеспечивает хорошую амортизацию, снижая давление на внутрисуставные хрящевые поверхности. Так нога не подвернется на первом же камне или кочке. Для свободного движения стопы носите обувь с небольшим пространством в носке и надежной фиксацией. Подошвы должны быть с хорошим сцеплением, чтобы предотвратить скольжение и падение. Края обуви, в том числе пятка, должны быть высокими и хорошо фиксировать стопу. Верх обуви должен хорошо вентилироваться, стопы должны

«дышать», этим самым не будет происходить мацерация кожи, что предотвратит образование мозолей. При выборе обуви примерьте её и немного пройдитесь, чтобы оценить ее удобство. Во время ходьбы важно следить за своим состоянием и отдыхать при наступлении усталости. Выраженное утомление во время или после ходьбы, болезненность в мышцах и суставах — признаки неправильной техники ходьбы. При проявлении этих симптомов следует прекратить ходьбу и обратиться к лечащему врачу.

Важно подстраиваться под определенные метеоусловия — использовать соответствующую одежду и обувь. Обувь для ходьбы в зимнию погоду должна быть на протекторной подошве во избежании падения. Для занятий ходьбой в жаркую погоду рекомендуется выбирать более прохладное время дня. Не занимайтесь ходьбой под открытым солнце. Очень большую роль играет техника, новичкам потребуется пара тренировок с инструктором, чтобы освоить технику ходьбы. Например, при ходьбе желательно задействовать все группы мышц. Для того чтобы предотвратить возникновения плоскостопия, наступать следует на пятку, а затем плавно переносить центр тяжести на носок. Стоит следить за осанкой, держать спину и голову ровно. Важно помнить, что полезный эффект от ходьбы достигаются только при соблюдении всей техники безопасности. Неправильная ходьба может не только снизить эффективность физической активности, но и привести к различным травмам и нарушениям опорно-двигательного аппарата. Существует теория, что для максимальной пользы человеку необходимо не меньше 10 тысяч шагов в день, но если вы не можете пройти, важно не концентрироваться на ней. Точных рекомендаций, сколько можно ходить, нет, потому что это зависит от многих факторов, таких как возраст и состояние здоровья. Помните, что регулярная и правильная нагрузка даже в 5 тысяч шагов – положительно скажется на вашем опорно-двигательном аппарате.

Чтобы ходьба приносила только пользу и удовольствие, нужно придерживаться всех правил. Ходить – это естественно для человека.

Кирилл Казаков,
кандидат медицинских наук для
Пресс-службы ОПТО