

Синявская Д.С.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Е.В. Постнов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: dasha.siniavskaya@yandex.ru*

Влияние скандинавской ходьбы на артериальное давление

Данная работа посвящена рассмотрению и изучению скандинавской ходьбы, а также ее влиянию на артериальное давление. В работе рассмотрена история скандинавской ходьбы, ее влияние при гипертонии, техника скандинавской ходьбы.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), в оригинале фин. Sauvakävely — ходьба с палками — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире. Также практикуется название финская ходьба [1].

В ходе работы было выявлено что скандинавская ходьба помогает уменьшить уровень стресса. Положительно влияет на сердечно сосудистую систему, приводит к снижению частоты пульса диастолического и систолического артериального давления.

Артериальное давление - давление, которое кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов, или, по-другому говоря, превышение давления жидкости в кровеносной системе над атмосферным. Один из показателей жизненно важных функций и биомаркеров [2].

Скандинавская ходьба с лыжными палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит оказывает благоприятное и положительно влияние на ваше здоровье.

Литература

1. Влияние скандинавской ходьбы. [Электронный ресурс] - Режим доступа:https://studwood.ru/1022828/turizm/vliyanie_skandinavskoy_hodby_zdorove_cheloveka
2. Артериальное давление . [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.golovazdorova.ru/sosudy/davlenie/arterialnoe-davlenie-normy-prichiny-povyshennogo-i-ponizhennogo-pokazatelya-lechenie-gipertonii-i-gipotonii.html>