

Постнов Е.В.

*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: Oid@Mivlgu.ru*

### **Скандинавская ходьба ее влияние на артериальное давление**

Данная работа посвящена рассмотрению и изучению скандинавской ходьбы а так же 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 финская 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 палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит влияет благоприятно на ваше здоровье.

### **Литература**

1. Влияние скандинавской ходьбы. [Электронный ресурс] - Режим доступа:[https://studwood.ru/1022828/turizm/vliyanie\\_skandinavskoy\\_hodby\\_zdorove\\_cheloveka](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>