



Home » Фітнес » Людям із хворобами серця порадили особливий вид ходьби: у чому користь

## Людям із хворобами серця порадили особливий вид ходьби: у чому користь

СТЕПАНЕНКО ГРИГОРІЙ — 18 Травня 2026, 10:47 ⌚ 1 Min Read — ФІТНЕС



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Вчені заявили, що скандинавська ходьба може покращити роботу серця у людей з ішемічною хворобою. Дослідження показало, що тренування з палицями дають кращі результати для витривалості та функціональних можливостей організму, ніж інші види фізичних навантажень.

Про це повідомляє [HuffPost](#).

Скандинавська ходьба передбачає використання спеціальних палиць, схожих на лижні. Під час руху людина задіює не лише ноги, а й м'язи верхньої частини тіла.

У дослідженні Canadian Journal of Cardiology взяли участь 130 людей з ішемічною хворобою серця. Їх розділили на три групи: одна займалася високоінтенсивними інтервальними тренуваннями, друга — вправами помірної та високої інтенсивності, а третя — скандинавською ходьбою.

Після 12 тижнів тренувань саме група скандинавської ходьби показала найкращі результати. Учасники змогли проходити більшу дистанцію за шість хвилин, що свідчить про покращення витривалості та роботи серцево-судинної системи.

Вчені пояснюють ефект тим, що під час скандинавської ходьби активно працюють м'язи верхньої та нижньої частин тіла. Це підвищує частоту серцевих скорочень і посилює навантаження на серце у безпечний спосіб.

Кардіологи також нагадують, що регулярна ходьба допомагає знижувати артеріальний тиск, контролювати рівень цукру в крові та підтримувати здорову вагу.

Для занять потрібні спеціальні палиці правильної довжини та зручний маршрут. Перед початком тренувань людям із серцевими захворюваннями радять обов'язково проконсультуватися з лікарем.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

ходьба

## КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

[Стиль життя](#)

---

[Авто](#)

---

[Технології](#)

---

[Суспільство](#)

---

[Здоров'я](#)

---

## ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

---

[Автори](#)

---

[Редакційна політика і стандарти](#)

---

[Політика використання ШІ](#)

---

[Політика конфіденційності](#)

---

[Правила коментування](#)

---

[Контакти](#)

---

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)