

Скандинавская ходьба

Полезная информация для
старших классов

Что такое скандинавская ходьба?

- Скандинавская ходьба— вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Встречаются также названия «северная ходьба», «финская ходьба», «скандинавская ходьба», «нордическая ходьба». Вообще, данный вид активности появился еще сотни лет назад. С помощью палок и тростей горные пастухи пасли коз и овец. Именно палки помогали им передвигаться по участкам со сложным рельефом.

Уникальность

- Уникальность метода заключается также в том, что во время занятий позвоночник и коленные суставы испытывают минимальную нагрузку. Благодаря чему скандинавская ходьба подходит для пожилых людей в качестве ежедневного фитнеса, лицам с предельным превышением веса, которым запрещены активные физические упражнения.

Правила ходьбы:

- Нужно выполнять ритмичные движения. Такие же, как и при обычной ходьбе;
- Одновременно движутся рука и нога. Взмах левой рукой – идет левая нога. Аналогично справа;
- Чем шире взмах руки, тем больше шаг;
- Тело не должно быть статичным: вместе с руками и ногами двигаются бедра, грудная клетка, зона плеч и затылка;
- Темп движения определяется индивидуально. Важно задать такой ритм (особенно в начале тренировок), чтобы было комфортно;

Техника скандинавской ходьбы

При ходьбе держите спину прямой.

При движении не забывайте про повороты корпуса.

Норвежская ходьба укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела, улучшается кровообращение и общее состояние.

Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад - разжимайте ладонь

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой



Во время ходьбы отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги



Как правильно выбрать палки?

- Палки для скандинавской ходьбы — единственный и важнейший элемент снаряжения. Использование экипировки неправильной длины недопустимо, так как обеспечивает превышение нагрузки на спину, колени, щиколотки, может привести к болям и растяжениям.
- Для ходьбы используются не обычные лыжные палки, а специальные укороченные из алюминия, твердого композита или легчайшего углепластика. Они могут быть фиксированной длины или телескопическими, длину которых можно менять.
- На ручках закреплены ремешки, напоминающие спортивные перчатки без пальцев. В нижней части конструкции выполнен шип из твердосплавного материала. С его помощью удобно тренироваться на земле, снегу, ледовой поверхности. Для ходьбы по асфальту на шип надевают сменный резиновый наконечник.
- Выбор аксессуара зависит от роста человека. Его нужно умножит на коэффициент 0,66. Так, например, необходимая длина палок для человека ростом 160 см равняется $160 \times 0,66 = 105$ см.

Чем полезна скандинавская ходьба?

- Данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях:
- остеохондроз;
- Сколиоз;
- заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме);
- хронические боли в спине, плечах и шее;
- вегето-сосудистая дистония;
- болезнь Паркинсона;
- психологические проблемы (неврозы, депрессии);
- бессонница;
- избыточный вес и ожирение.
- В лечебно-профилактических целях скандинавскую ходьбу с палками назначают при повышенном риске развития таких заболеваний, как:
- остеопороз;
- атеросклероз;
- артериальная гипертензия.

Есть ли противопоказания?

- Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т.п.). При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т.п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом. Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки, качественное снаряжение и хороший инструктор.

Польза скандинавской ходьбы.

- Исследование, опубликованное в 2001 году, показало, что малоподвижные женщины, больные гипертонией, сумели в течение 24 недель снизить систолическое артериальное давление и массу тела, делая 9 700 шагов в день с произвольной скоростью.
- Исследователи изучали 11 000 мужчин и установили, что за один час регулярных упражнений умеренной интенсивности выполняемых 5 раз в неделю, наполовину снижает риск сердечного приступа у мужчин.
- Режим и темп ходьбы, учитывая наличие или отсутствие заболеваний внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, а также тренированность и физическую выносливость, определяет лечащий врач или врач по лечебной физкультуре.
- Темп ходьбы может быть различным в зависимости от тренированности (60-80 шагов в минуту – медленный, 80-100 шагов в минуту – средний, более 100 шагов в минуту – быстрый). Дыхание должно быть равномерным, через нос (при вдохе следует умеренно выпячивать брюшную стенку и расширять грудную клетку).

- Говоря о пользе пешеходных прогулок с палками, нельзя сводить все только к физиологическим показателям организма. Тем более, если занятия оказывает эффект наравне с приемом антидепрессантов и посещением психолога. Одна из поклонниц скандинавской ходьбы из Лондона в своем блоге описала путь по преодолению апатии и излишней эмоциональности. Двухлетний прием антидепрессантов и регулярные посещения психолога стали всего лишь воспоминанием, уже после 4-х недель занятий скандинавской ходьбой.



Задействуемые группы мышц



Скандинавская ходьба

- расход калорий за 1 час – 700
- задействуется 90% мышц тела



Бег

- расход калорий за 1 час – 300
- задействуется 45% мышц тела



Езда на велосипеде

- расход калорий за 1 час – 500
- задействуется 50% мышц тела

ИСТОЧНИКИ

- <https://med.vesti.ru/articles/pitanie-i-zozh/skandinavskaya-hodba-s-palkami-kak-pravilno-hodit-i-что-она-daet/>
- <https://www.7ya.ru/article/Skandinavskaya-hodba-7-prichin-dlya-hodby-s-palkami/>
- <https://gotonature.ru/1284-polza-i-vred-skandinavskoy-hodby.html>
- <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-skandinavskaya-hodba-1531617.html>