

Скандинавская ходьба



Что такое скандинавская ходьба с палками?

Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) -

своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные.



Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием "оригинальная скандинавская ходьба".

Идея же самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях.

С легкой руки спортсменов ходьба с палками начала распространяться в странах Скандинавии, а затем и в Северо-Западной Европе, завоевав особую популярность в Германии, где были созданы специальные трассы для этого вида спорта. Автор патентованного названия Марк Кантан разработал и опубликовал первое пособие по оригинальной скандинавской ходьбе, и значительно модифицировал строение палок. Благодаря его изобретениям популярность ходьбы с палками сделала новый виток – оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира.

В чем польза?

- ❖ улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализует кровяное давление, снижает уровень «плохого» холестерина ;
- ❖ одновременно поддерживает тонус мышц верхней и нижней части тела, тренирует выносливость;
- ❖ уменьшает давление на колени и суставы, увеличивается плотность костной массы, снижается риск возникновения остеопороза, уменьшается риск переломов;
- ❖ очень хорошо подходит для коррекции осанки и решения проблем шеи и плеч;
- ❖ помогает двигаться с помощью палок в более быстром темпе без больших усилий;
- ❖ возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательной системы;
- ❖ позволяет поддерживать спортивную форму, жизненный тонус и внешний вид;
- ❖ доступней и безопасней для людей пожилого возраста, чем бег.

Самое главное!



Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела



Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела

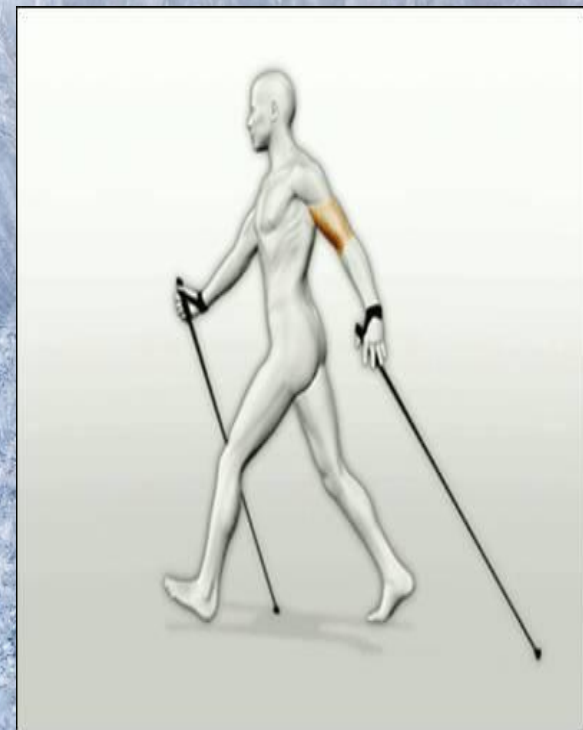


Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела

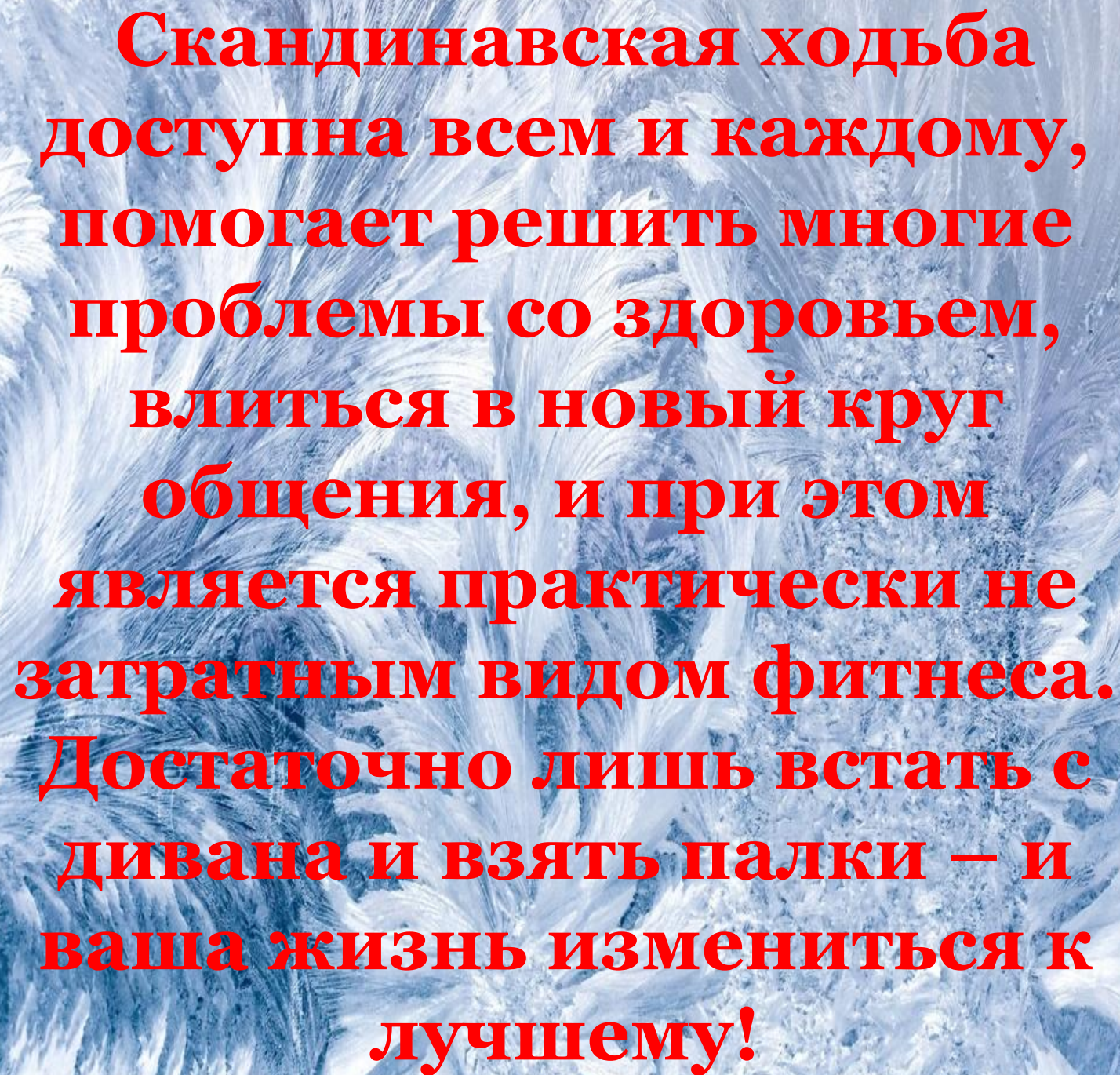
Техника скандинавской ходьбы:

- ❖ во время ходьбы сначала надо вставать на пятку, а затем уже на носок;
- ❖ одна рука вытянута вперед и немного согнута в локте, при этом палка держится под углом;
- ❖ другая рука находится на уровне таза и тянется назад;
- ❖ далее идет повторение этих позиций.



Секрет быстро растущей популярности ходьбы заключается в следующих особенностях данного вида спорта:

- 1.** Для занятий скандинавской ходьбой нет ограничений по возрасту, полу и состоянию здоровья, так что ходить с палками могут и юные спортсмены, и дряхлые пенсионеры.
- 2.** Скандинавская ходьба не требует длительного обучения – достаточно всего 3-5 тренировок с инструктором, чтобы полностью освоить данный вид спорта. Как свидетельствуют отзывы многих любителей, при должном усердии технику ходьбы со скандинавскими палками можно освоить самостоятельно, ориентируясь на распространяемые в сети видеокурсы.
- 3.** Ходьба с палками обладает мощным лечебно-оздоровительным потенциалом: помогает в борьбе с избыточным весом и многими серьезными патологиями, оказывает омолаживающее и общеукрепляющее действие на организм.
- 4.** Помимо пользы для здоровья, тренировки доставляют удовольствие сами по себе: они проводятся на свежем воздухе, способствуют общению с природой и знакомству с новыми интересными людьми.



**Скандинавская ходьба
доступна всем и каждому,
помогает решить многие
проблемы со здоровьем,
вливаясь в новый круг
общения, и при этом
является практически не
затратным видом фитнеса.
Достаточно лишь встать с
дивана и взять палки – и
ваша жизнь изменится к
лучшему!**