

Скандинавская ходьба

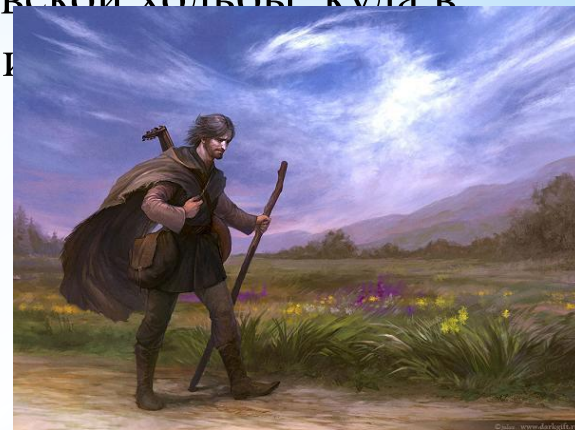


Дорогу осилит
идуший

Составитель
инструктор по спорту
Шкильнюк А.В.

Немного из истории

Скандинавская ходьба - вид физических упражнений, в виде прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Встречаются также названия «северная ходьба» и «финская ходьба». Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи паломники и туристы использовали палки как подспорье в сложном рельефе. Но в своем настоящем виде скандинавская ходьба с палками стала формироваться в 40-х годах XX века. Лыжники из Финляндии, столкнувшись с необходимостью тренировок в период отсутствия снега, проявили удивительную изобретательность и находчивость. Они продолжали заниматься ходьбой с сохранением «лыжной» техники, но уже без лыж, а только с использованием лыжных палок. Международная федерация финской ходьбы расширила сферу своего влияния, создав ассоциацию скандинавской ходьбы, куда в 2 000 году помимо Финляндии вошли еще Австрия и Германия. В 2010 году открывается первая в России профессиональная «Школа скандинавской ходьбы»



Доступность

Скандинавской ходьбой активно занимается как молодёжь, так и представители более пожилого возраста. Но для всех ходьба, несомненно, остаётся полезным и развивающим инструментом жизнедеятельности. Палки можно использовать при походе на работу, учёбу, в гости, да и вообще **куда угодно**. Главное преимущество скандинавской ходьбы, в том, что этот вид физической культуры **доступен практически всем**, кто имеет нижние и верхние конечности, и хоть как-то может ими пользоваться. Для того чтобы заниматься этим видом физической активности, совсем **не обязательно постоянно посещать** организованные занятия по 3 – 4 раза в неделю. Достаточно освоить правильную технику и использовать палки как некий «транспорт» в обыденной жизни. Но не смотря на то, что после тщательного изучения техники, скандинавской ходьбой вполне можно заниматься и самостоятельно, я бы настоятельно рекомендовал посещать групповые занятия хотя бы раз в неделю, по ряду некоторых причин:

Посещаемость групповых занятий

-Мотивация

Именно групповые занятия с единомышленниками дают мотивацию для продолжения идти только вперёд, не сбиваясь с пути. Ты смотришь на них и тебя это вдохновляет, а они в свою очередь смотрят на тебя и это вдохновляет тебя ещё больше.

-Общение и обмен опытом

Всегда есть с кем пообщаться, поделиться новыми результатами, обсудить места своих проходов, открыть для себя что-то новое.

-Исправление ошибок

На тренировках присутствует инструктор, который вовремя укажет на



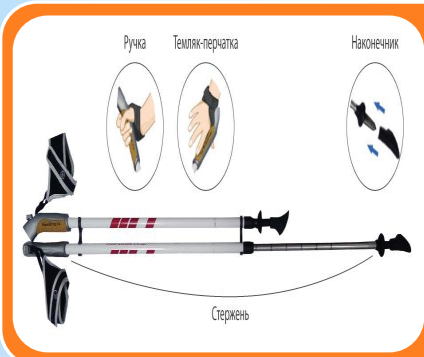
Полезьа при заньатиях скандинавской ходьбой

- тренирует около 90 % мышц тела;
- поддерживает организм в тонусе;
- сжигает до 50 % больше калорий, чем обычная ходьба;
- уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник;
- улучшает работу сердца и легких в значительной мере эффективней чем при обычных оздоровительных прогулках;
- идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч;
- улучшает чувство равновесия и координацию;

Польза при занятиях скандинавской ходьбой

- эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечнососудистой системы и выносливости;
- помогает при болях в позвоночнике и суставах;
- стимулирует нервную систему;
- избавляет от депрессии;
- помогает выработке необходимых гормонов;
- возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата;
- Укрепляет иммунитет
- помогает людям, имеющим ряд противопоказаний к физической культуре, вести активно двигательный здоровый образ жизни.

Три составляющие правильной скандинавской ходьбы



1. Подбор палок



2. Разминка

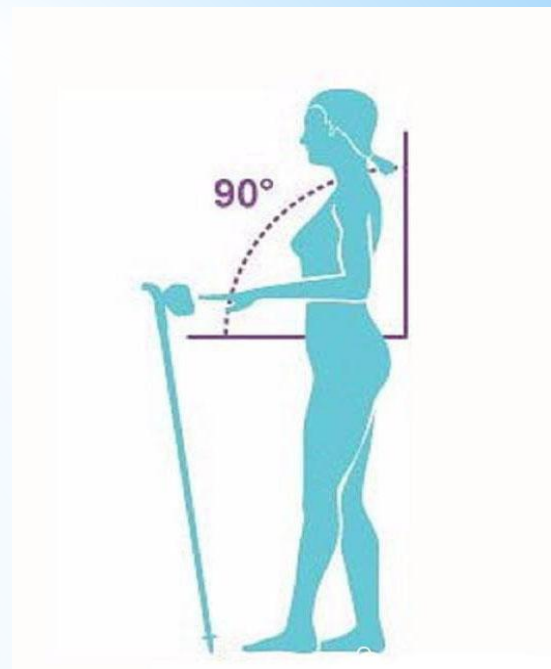


3. Правильная техника

Подбор палок

Длина палок для скандинавской ходьбы должна быть такой, чтобы при постановке её в вертикальном положении угол в локтевом суставе составлял бы примерно 90 градусов.

Но для более точного определения длины палок существует простая формула: рост человека × 0,68
Это и будет идеальная длина для ходьбы в оздоровительном режиме.
Для упрощения существует таблица роста подсчитанная специально по этой формуле.



Также существуют ещё две формулы:
рост × 0,66 - «щадящий режим» для тех кому очень сложно ходить в связи с достаточно преклонным возрастом или некоторыми видами заболеваний.



И формула рост × 0,70 - «фитнес режим» для подготовленных спортивных людей, постоянно ведущих активный образ жизни.

Подбор палок

Палки для скандинавской ходьбы бывают с фиксированной длиной и телескопические. Но также для занятий подойдут и лыжные палки.

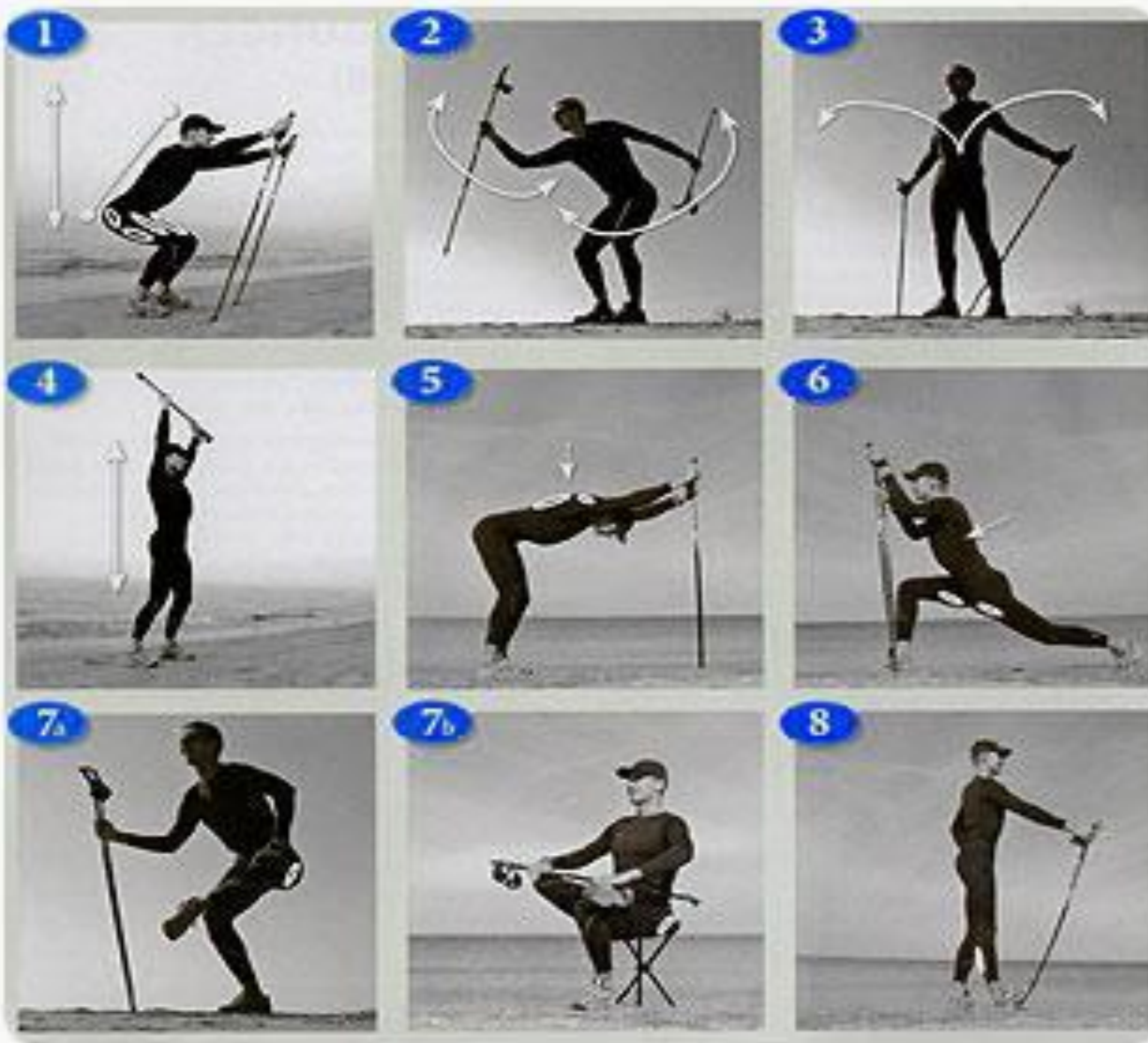


Разминка

Разминка в скандинавской ходьбе, как правило проводится с использованием палок. При этом, как и в любом виде физической активности, очень важно тщательно проработать практически все части тела, от шеи до ступней.



Разминка



Правильная техника

Самое главное в скандинавской ходьбе - это правильная техника. Когда человек ходит не правильно, скандинавская ходьба становится не только бесполезной прогулкой с палками, но ещё и достаточно опасной для нашего здоровья. При не правильной техники в первую очередь страдают суставы и позвоночник, чего явно не должно быть. Ведь скандинавская ходьба направлена на то, чтобы оздоравливать организм, а не калечить его. Поэтому очень важно посещать групповые занятия под руководством опытного инструктора, который объяснит нюансы правильной техники при ходьбе с палками.

Правильная техника

Делая шаг правой ногой, одновременно выводим вперед левую палку и отталкиваемся ей от земли;

При движении необходимо держать осанку, вытягиваясь макушкой вверх;

Корпус при ходьбе должен быть немного под углом, а не строго вертикально;

При отталкивании палки должны втыкаться в землю недалеко от линии бёдер;

Правильная техника

Выносить палку всегда нужно рукояткой вперед, а не наконечником;

Плечи должны быть опущены, дабы избежать перенапряжения в плечевом поясе;

Ступня при шаге работает целиком, плавно перекачиваясь с пятки на подушечки стопы;

Когда рука уходит за спину, максимально расслабляется, отпуская палку;

Вовремя ходьбы корпус вращается следуя за рукой;

Правильная техника

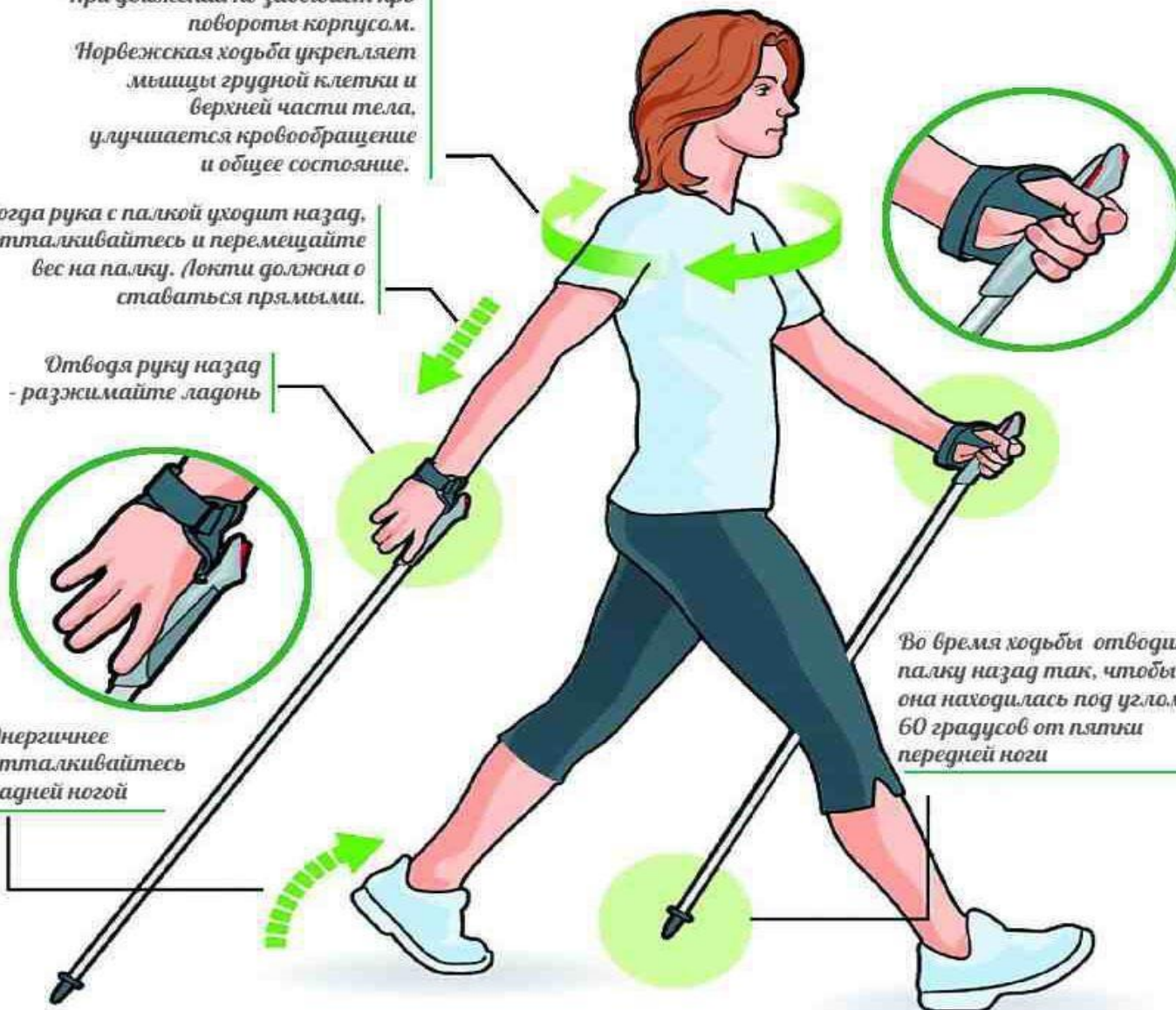
При ходьбе держите спину прямой.
При движении не забывайте про повороты корпусом.
Норвежская ходьба укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела, улучшается кровообращение и общее состояние.

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



Противопоказания

При правильной технике и умеренном дозировании, противопоказания в скандинавской ходьбе практически отсутствуют. Самое главное следить за своим самочувствием и не допускать перегруженности организма.



N O R D I C

*«Движение по своему действию может заменить любое лекарство, но все лечебные средства не смогут заменить движение»
(А. Труссо)*



ХОДИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

W A L K I N G