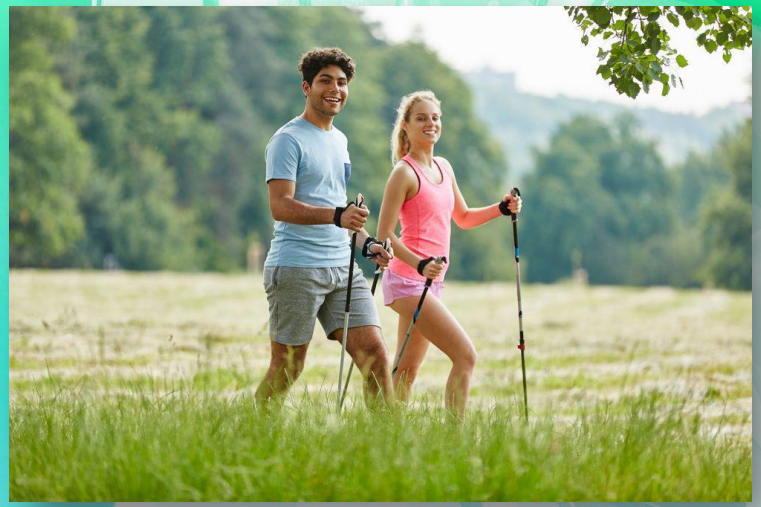


«Ходить, чтобы жить»

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, не выявлено.

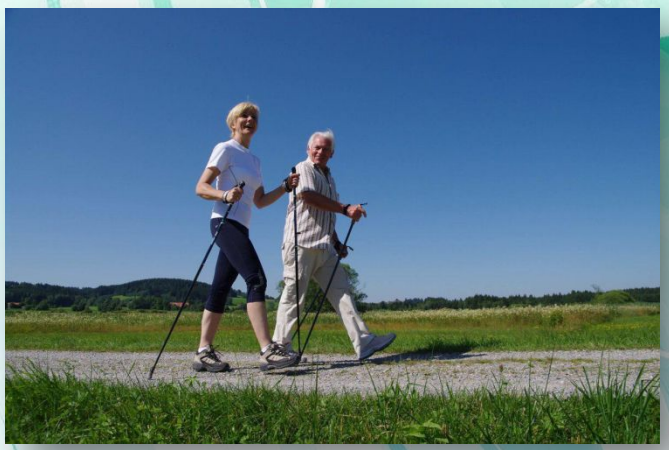
При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т.п.) перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Скандинавская ходьба

Скандинавкая ходьба (англ. Nordic Walking) — это вид фитнеса, где для того, чтобы значительно увеличить нагрузку на мышцы тела, вы ходите со специальными палками для скандинавской ходьбы.

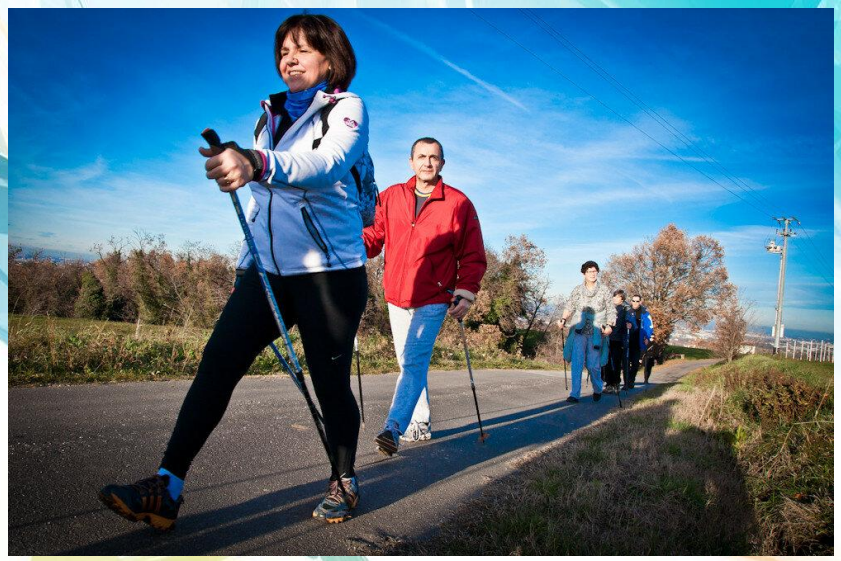
«Немного из истории

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 своём настоящем виде скандинавская ходьба с палками стала формироваться в 40-х годах XX века.



Лыжники из Финляндии, столкнувшиеся 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 2000 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.

Правила ходьбы

- **Нужно выполнять ритмичные движения. Такие же, как и при обычной ходьбе.**
- **Одновременно движутся рука и нога. Взмах левой рукой – идёт левая нога.**
- **Аналогично справа. Чем шире взмах руки, тем больше шаг. Тело не должно быть статичным: вместе с руками и ногами двигаются бёдра, 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 корпусом.
Скандинавская ходьба укрепляет мышцы грудной части 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

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Поднимает настроение

Снимает стресс

Способствует улучшению осанки

Улучшает работу сердца и кровеносных сосудов

Укрепляет мышцы спины

Укрепляет мышцы живота

Держит мышцы ягодиц в тонусе

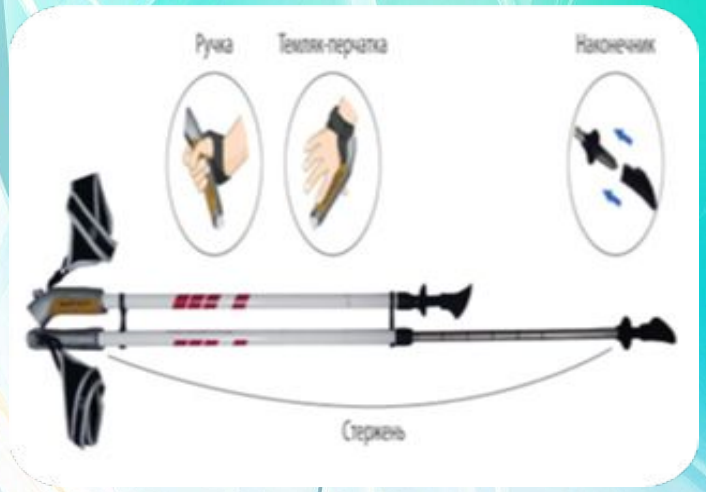
Держит мышцы бедер в тонусе

Эффективно тренирует ноги

Снимает нагрузку на коленные суставы

Основы скандинавской ходьбы

1.Подбор палок

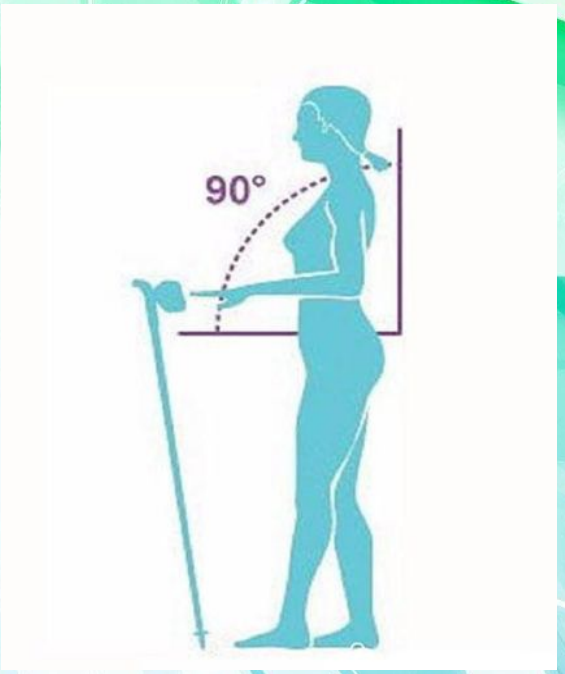


2.Разминка

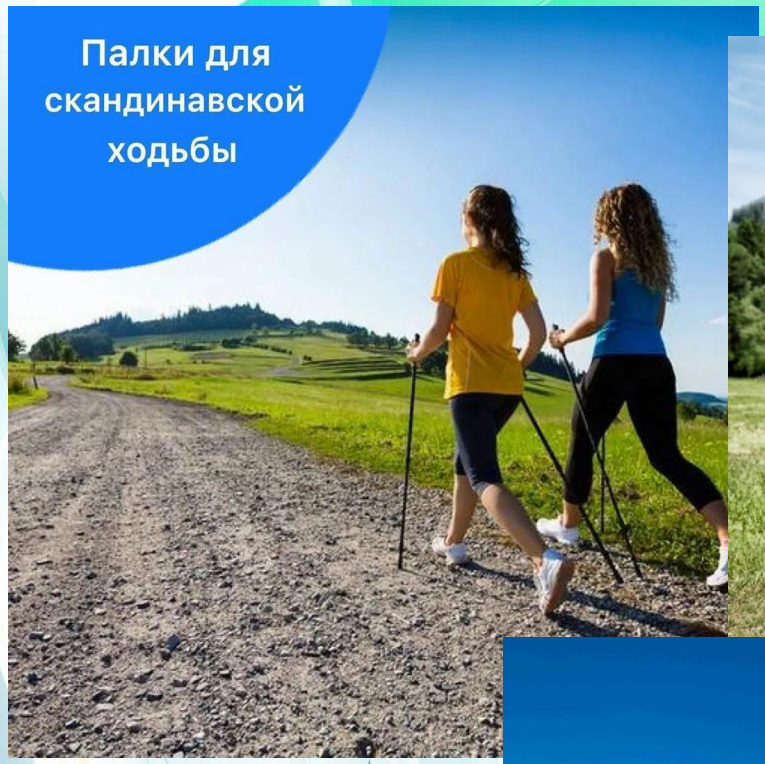
3.Правильная техника

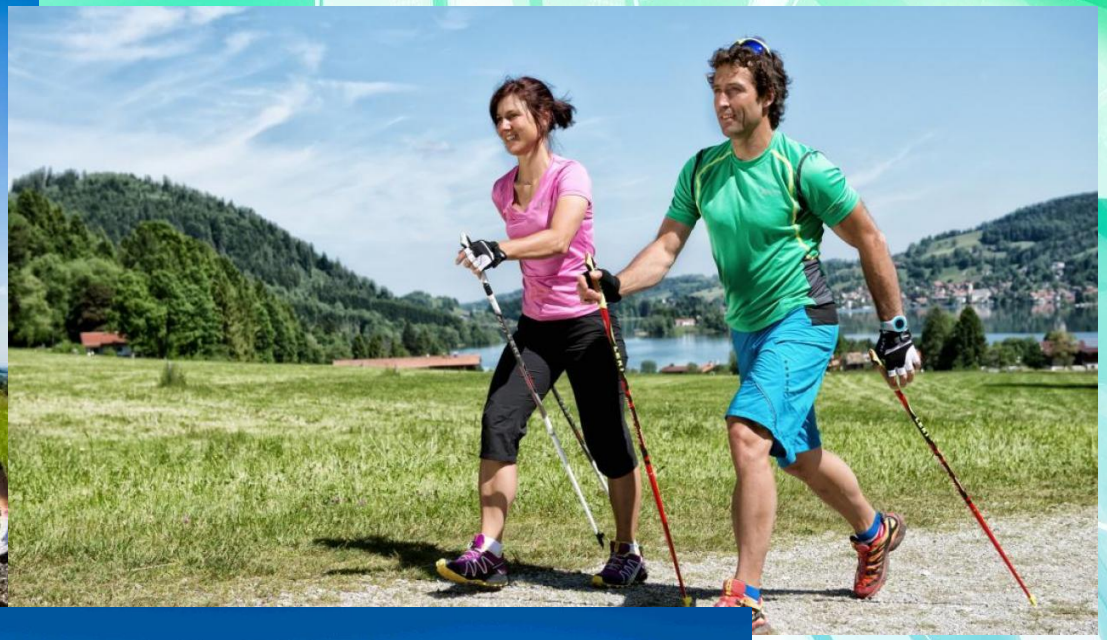
Подбор палок

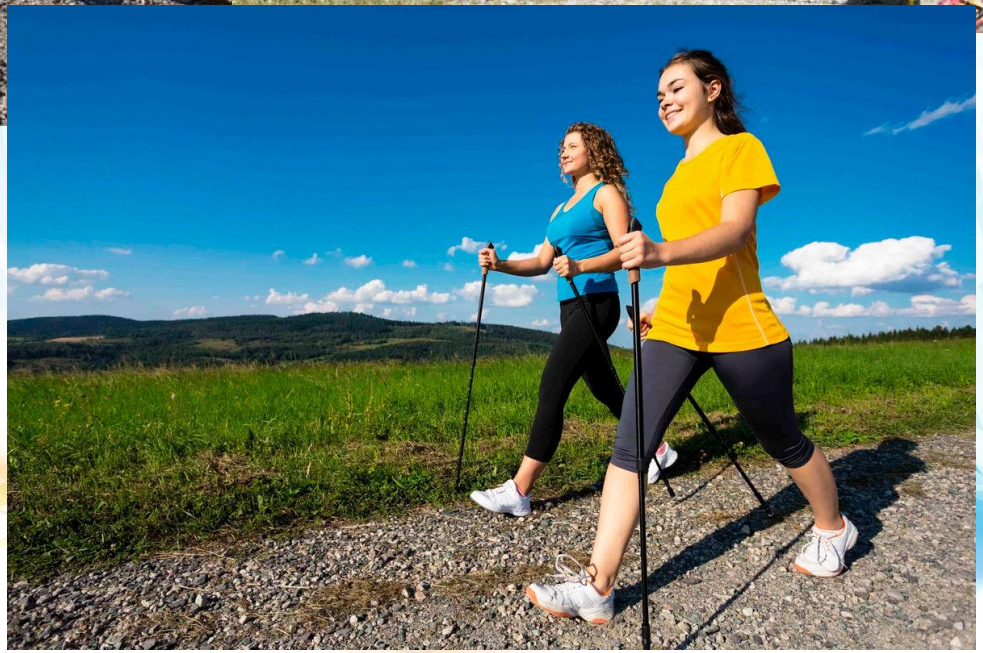
Палки для скандинавской ходьбы бывают с фиксированной длинной и телескопические. Но также для занятий подойдут и лыжные палки.



Палки для скандинавской ходьбы







Как держать палки

Основы для правильного использования палок при скандинавской ходьбе следующие:

1. На рукоятке палки должны быть буквы R или L, что означает правую и левую палку.
2. Руку нужно продевать через темляк, таким образом, чтобы большой и указательный палец будут расположены напротив отверстия из темляка.
3. Затем закрепите удобно темляк на руке.
4. Большой палец должен лежать сверху закрепления темляка, чтобы быть уверенным, что он не раскрывается.
5. Для того чтобы узнать правильно ли вы закрепили палки, вытяните руку вперед, чтобы ладонь была раскрыта, если вам хорошо и рука вместе с палкой гармонирует, вы чувствуете, что она «продолжение» руки, то вы всё сделали правильно. Если же находится много свободного пространство между рукой и темляком, отрегулируйте это.

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.

Инструкция по разминке

Каждый сеанс начинается с полноценной разминки. Лучше всего для этих целей подходит суставная гимнастика.

Разомните шею, повернув её в стороны, вверх-вниз. Каждое движение делается подчеркнуто медленно, особенно если вы недавно проснулись.

Возьмите повернутые вертикально палки в руки ближе к краям, одна рука зафиксирована наверху, другая - внизу.

Раскачивайте кончики палок в стороны без рывков, пока не почувствуете работу связок.

Далее сделайте круговые движения впереди себя, а затем вращения, подобные гребле веслом.

Опираясь обеими руками о палки, произведите движение бедрами, поднимите поочередно колени вверх и в сторону.

Обязательно прокрутите колени влево и вправо, по часовой стрелке и против неё. Разомните голеностоп перед предстоящей нагрузкой. Потяните ступню в сторону ягодиц, помогая себе одной рукой.

Хорошо будет поприседать раз 10. Теперь можно приступать к первому занятию. Но после него также растяните мышцы.

Правильное дыхание при скандинавской ходьбе

Мужчины, как правило, дышат «глубоко», а женщины верхней третью легких – это связано с естественными процессами вынашивания и рождения малыша. Если вы попросите женщину подтянуть живот, то обычно она это сделает на вдохе, а мужчина на выдохе. При занятиях скандинавской ходьбой надо дышать «как мужчины», т. е. при поднятии ноги выдохнуть и втянуть живот, затем наступить на ногу, вдохнуть и вытянуть живот.

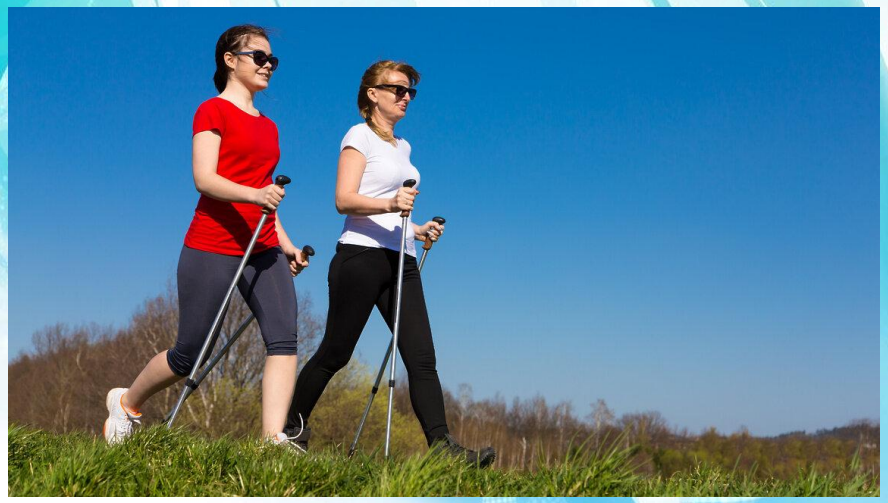
Что касается способов дыхания во время скандинавской ходьбы, то здесь нет чётких правил и ограничений. Вы можете разговаривать со спутниками, что, разумеется, собьет ритм. Однако самое главное, чтобы вы получали удовольствие от занятий.

Начинать дышать при ходьбе советуют как обычно, то есть через нос. Но скандинавская ходьба - достаточно энергоемкий вид спорта, поэтому очень скоро вам придётся начать дышать через рот. Это вполне приемлемо.

Инструкторы по скандинавской ходьбе советуют по возможности придерживаться ритма дыхания с соотношением вдоха и выдоха 1:2, то есть делать вдох через два шага, а выдох – ещё через четыре.

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.**



10 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ

- ПОВЫШАЕТЕ АКТИВНОСИТЬ МЫШЦ:

90 % при ходьбе

60 % при езде на велосипеде

45 % при беге

- ХУДЕЕТЕ
- КОРРЕКТИРУЕТЕ ОСАНКУ
- УЛУЧШАЕТЕ РАБОТУ СЕРДЦА И ЛЕГКИХ
- УМЕНЬШАЕТЕ НАГРУЗКУ НА СУСТАВЫ
- УЛУЧШАЕТЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ
- УКРЕПЛЯЕТЕ ИММУНИТЕТ
- УЛУЧШАЕТЕ НАСТРОЕНИЕ
- ДОСТУПНОСТЬ – НУЖНЫ ТОЛЬКО ПАЛКИ ДЛЯ ХОДЬБЫ

Скандинавская ходьба
И полезна и приятна.
Путь к реке, потом обратно
Даже в мороси дождя…

Твёрдый шаг, работа рук
И ритмичное дыханье.
Три версты – не расстоянье,
Если чёток сердца стук.

По тропе маршировать
Можно при любой погоде,
Отдавая дань природе,
Свежим воздухом дышать.

Оставляя след в снегу
Или приминая травы,
В даль смотреть у переправы
на высоком берегу.