Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба (Nordic Walking) или ходьба с палками - это вид фитнеса, в котором используются специальные палки, похожие на лыжные. В отличие, от обычной ходьбы без палок, велоспорта и бега, при такой ходьбе, задействуется 90% мышц тела. Расход энергии увеличивается до 46%, что равносильно 400 ккал/час. Скандинавская ходьба увеличивает нагрузки на руки, пресс. Скандинавская ходьба - это очень популярный вид оздоровления. А также, это очень легкий путь для улучшения физического состояния независимо от возраста, пола или текущей физической подготовки.

Палки для Скандинавской ходьбы делаются из стекловолокна с добавлением карбона. Специальной формы ручка и темляк (перчатка) формы «капкан» позволяют правильно делать движение рукой, надежно фиксируя кисть руки. Карбон придает палкам упругость, это сделано для того чтобы палки гасили удары на руки и подталкивали ходока вперед. Существует два вида наконечника для палок: резиновый для ровных твердых поверхностей (асфальт, камни) и заостренный металлический (земля, песок). Наконечник палок сделан из специального сплава что позволяет ему прослужить 1,5-2 года активного использования.

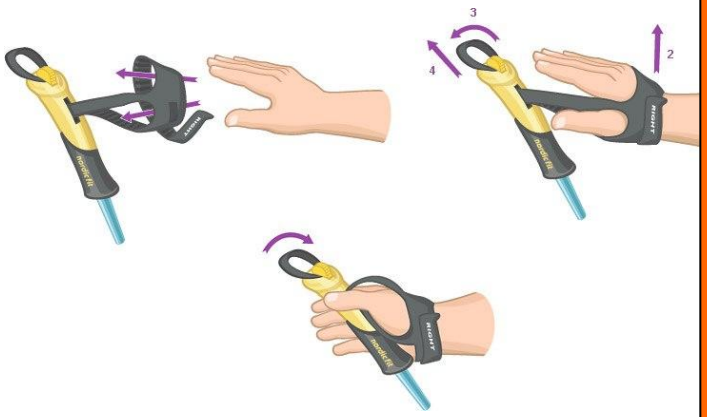
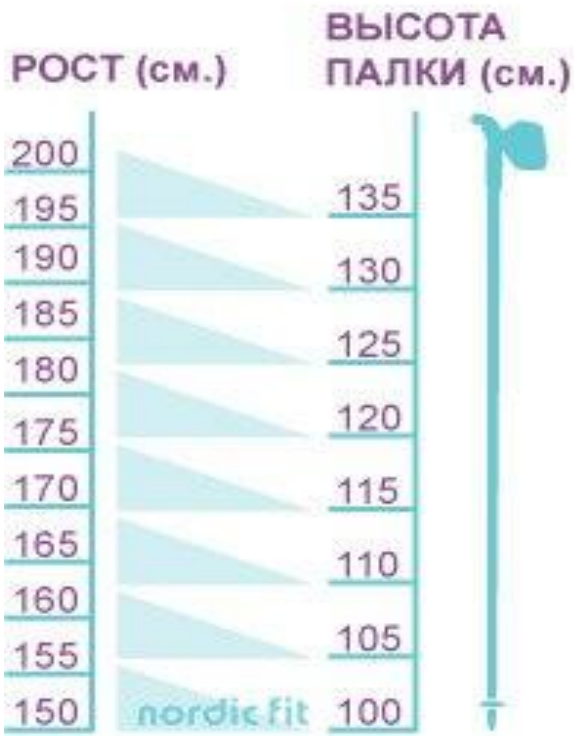
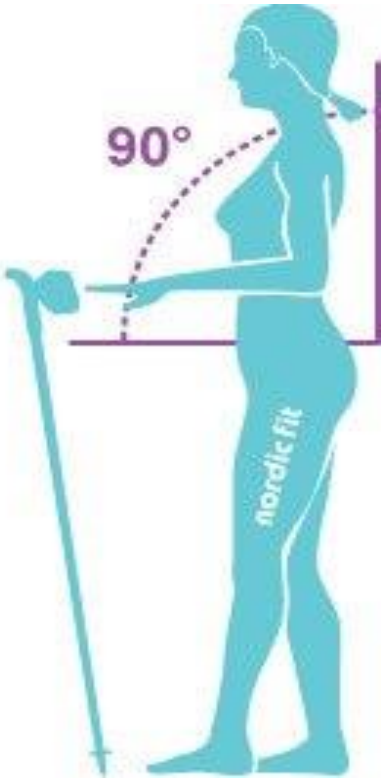


Схема такая: продеваем кисть в петлю, обхватываем рукоятку, сдвигаем крепление к кисти и крепко затягиваем.

Очень важно подобрать палки (poles) нужной высоты. Для этого используется следующая формула: **рост в см х 0.68, допускаются расхождение в 5 см**. Например, если ваш рост 165см, то вам подходят палки в 110см. У каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом: держась за ручку, локоть должен находится под прямым углом к палке, палка касается острием земли.



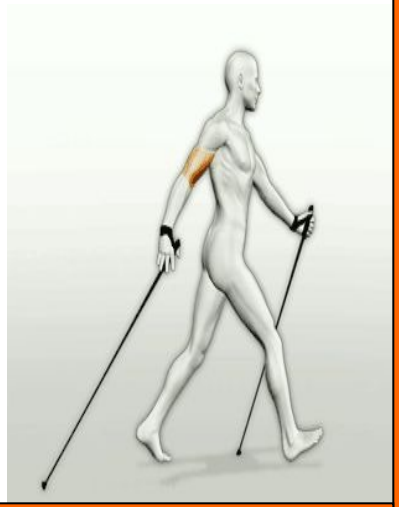


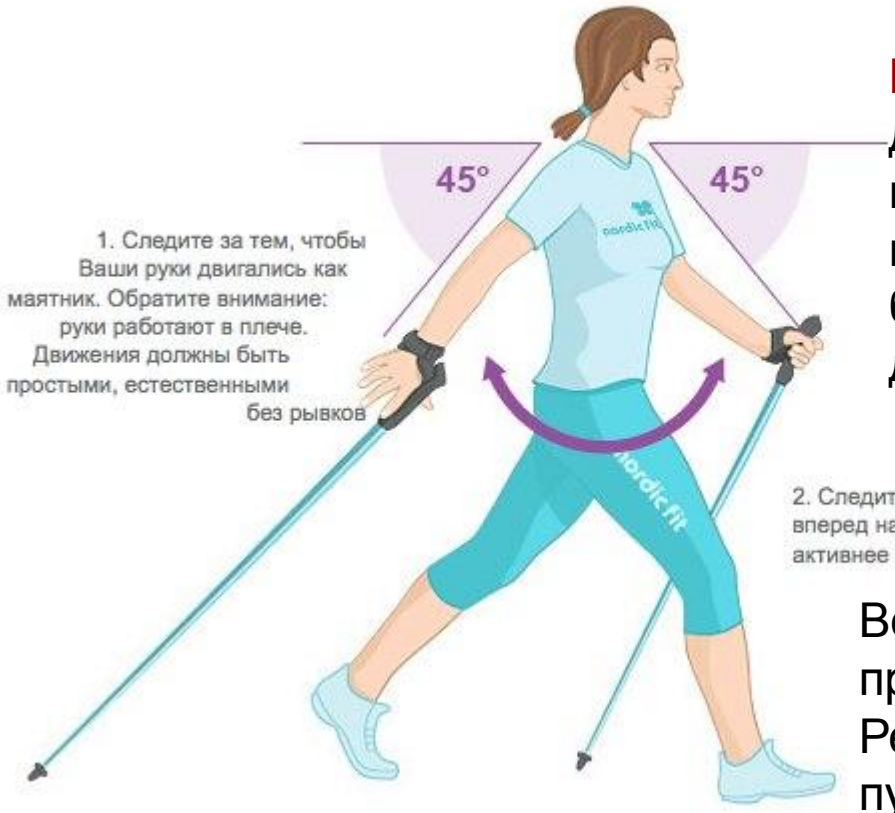
Советуем также запастись бутылочкой воды. Очень важный момент - хорошая обувь. Идеально подходит спортивная обувь с рифленой подошвой.

Первые несколько шагов с палками просто волочите их за собой. Ставьте стопы, мягко перекатывая как колесо машины, с пятки до подушечек под пальцами.

Нам свойственно помогать себе при ходьбе руками, поэтому руки сами включатся в работу. Не выносите их вертикально перед собой, а держите под углом близко к телу, касаясь острием земли где-то на уровне пятки. На палки не просто переносят часть веса, ими еще и толкаться нужно.

После того как вы оттолкнулись палкой, ее нужно отпустить. На пару секунд разожмите пальцы — палка окажется в свободном полете позади вас, держась на креплении. Потом вы вновь подхватываете и подтягиваете вперед.



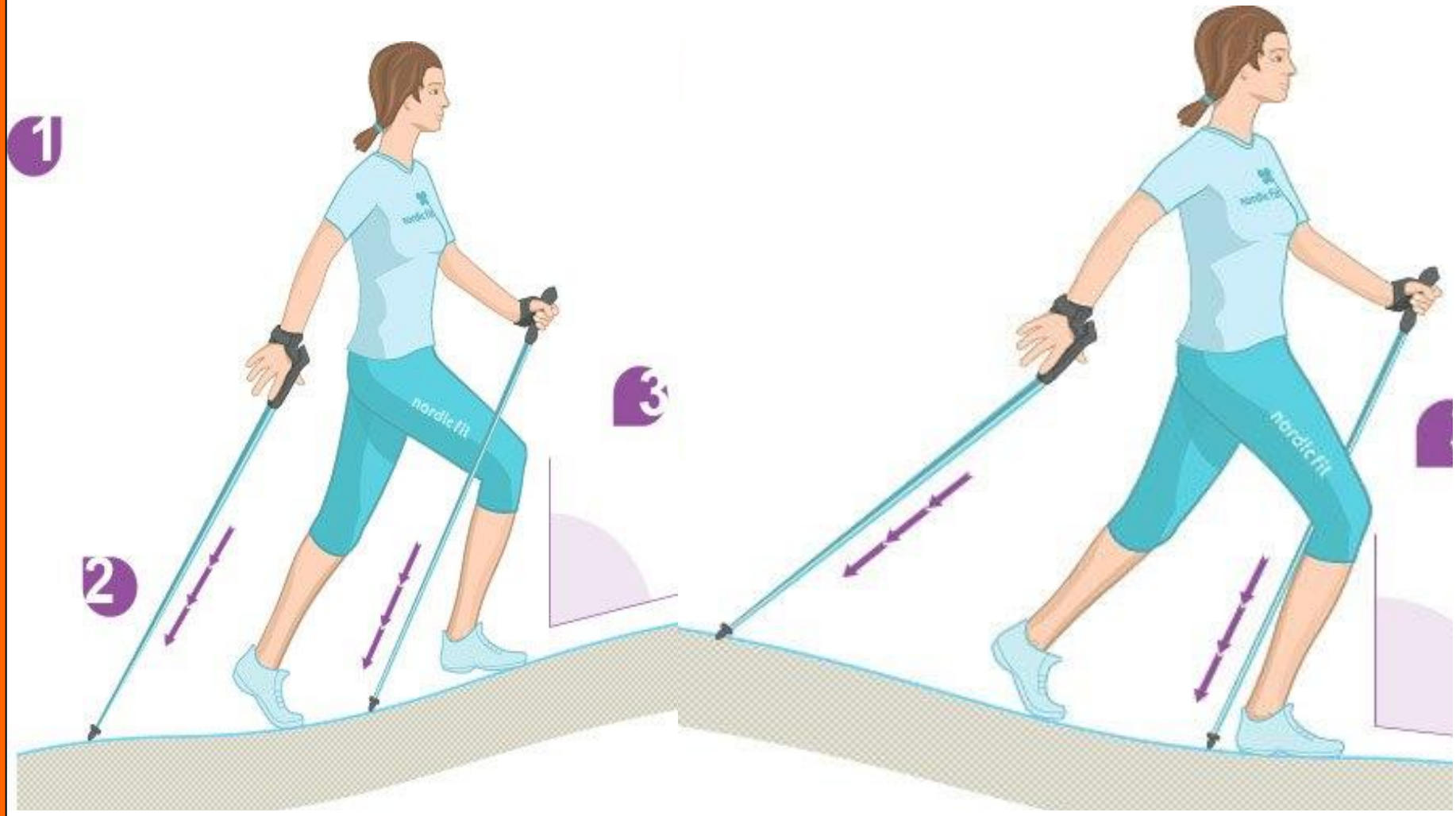


Выдох должен быть в 1,5-2 раза длиннее вдоха. Ритм дыхания удобно подстраивать под шаги: на раз-два вдох, на три-четыре-пять выдох. И не бойтесь дышать ртом, особенно если двигаетесь в темпе.

Во время ходьбы **пульс** не должен превышать 120-140 ударов в минуту. Рекомендуется регулярно измерять пульс, особенно на начальных этапах. Если пульс выше нормы, то лучше сбавить темп ходьбы, чем полностью останавливаться.

Существует **несколько вариантов ходьбы с палками**: быстрые тройные шаги, широкий шаг, параллельное движение палок и ног (левая нога с левой палкой, правая нога с правой палкой). Смена техники ходьбы позволяет избежать рутинности и быстрой усталости. Для увеличения интенсивности тренировки ходьбу можно чередовать с бегом и прыжками.

Эффективнее всего тренировки проходят на слегка холмистой местности, в целом для ходьбы с палками подходит любая поверхность.



Перед началом ходьбы с палками нужно сделать несколько **подготовительных упражнений**, чтобы разогреть мышцы.

Растяжка для мышц плеча (Shoulder flex)

И.п. – ноги на ширине плеч, колени и ступни развернуты вперед. Держите палки обеими руками, вытянув их перед собой на уровне плеча. Поднимите руки вверх, немного отведите назад и вернитесь в исходную позицию.

Упор присев с отступом (Step squat)

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Держите палки по сторонам, они будут служить опорой во время выполнения упражнения. Сделайте широкий шаг левой ногой. Выдвиньте палки вперед и обопритесь ими на землю. Присядьте. Левую ногу не отрываем от земли. Возвратитесь в исходное положение.

Упор присев с прямой спиной (Straight back squat)

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Держите палки над головой. Согните ноги в коленях, держа палки над головой. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и выпрямитесь.

Вращение торса (Upper torso twist)

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Заведите палки за голову (на затылок) и держите обеими руками. Медленно поверните один конец палки вперед, другой конец палки отводится назад. Смотрите вперед. Вернитесь в исходное положение. Сделать то же самое в другую сторону.

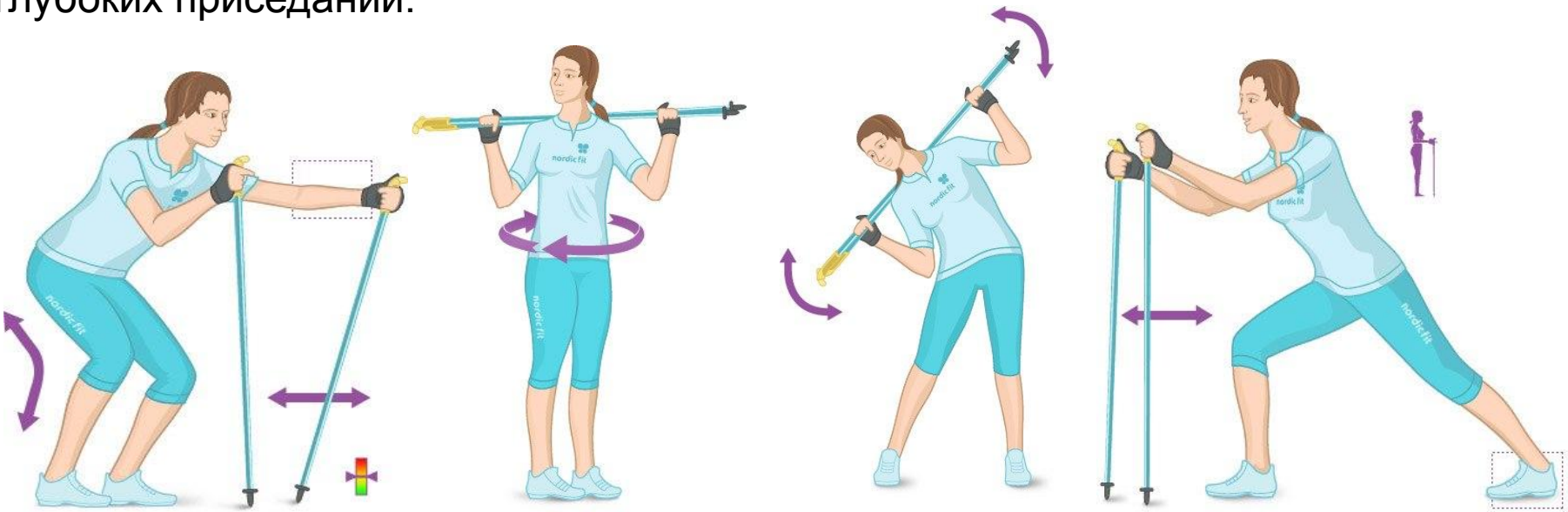
Ещё несколько подготовительных упражнений.

Упражнение 1. И. п. - ноги на ширине плеч, палки в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. Повторите это кругообразное движение 10-15 раз.

Упражнение 2. Опираясь на палки, поднимите и согните правую ногу под прямым углом и делайте ступней вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Также с левой ногой.

Упражнение 3. Выставите палки на вытянутые руки вперед и, согнув корпус под прямым углом, хорошо прогните мышцы спины.

Упражнение 4. Палки остаются на вытянутых руках. Сделайте несколько глубоких приседаний.



РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

1. ПАУК

Ходок ставит палки перед собой. Горбиться, не отталкивается руками.

2. ВЯЗАНИЕ

Ходок скрещивает локти и палки спереди.

3. СОГНУТЫЕ ЛОКТИ

Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.

NORDIC WALKING

К ЗДОРОВЬЮ!

ШАГАЙ

шагай к здоровью